



ڈاکٹر زاہر حسین انسپری

DR. ZAKIR HUSAIN LIBRARY

JAMIA MILLIA ISLAMIA  
LAKHNAU

NEW DELHI

Please do not write on the book or the cover  
as it will be considered as damage to the book  
and will be charged to the borrower.

**DUE DATE**

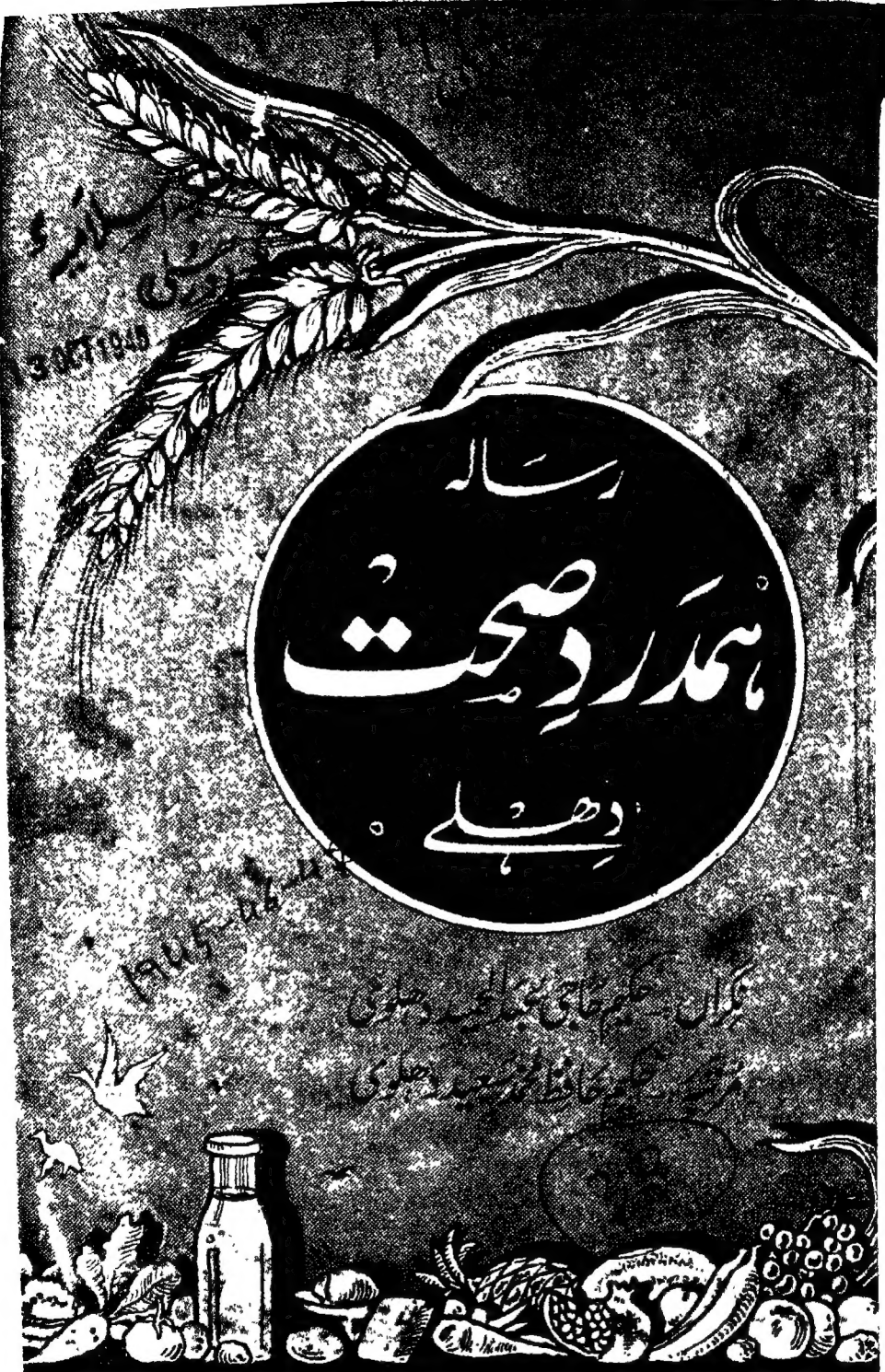
CI No.

**Acc. No.**

122468

Late Fine Ordinary books **25 p** per day, Text Book  
Re 1/- per day, Over night book Re. 1/- per day.





سے دفع کردو  
معلومات  
وآل و جواب

نک (دلچسپ سر)  
حرکتیں  
کو؟

فی ترجمہ

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون سالہ

# ہمدرد صحت دہلی

نمبر ۲

بابت اکتوبر سنہ ۱۹۲۵ء

## فہرست مضامین

۳۰	ستان میں اسناد و قریب کا مسئلہ	۳۰
۸	ادارہ	۸
۱۳	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔	۱۳
۲۸	ادارہ	۲۸
۳۱	ادارہ	۳۱
۳۲	ترجمہ	۳۲
۳۷	ادارہ	۳۷
۴۲	ایڈیٹر	۴۲

نگراں  
حکیم حاجی عبدالحمید صاحب، دہلی  
ہفتہ  
حکیم حافظ محمد سعید، دہلی

## قیمت

فی پرچہ (مع محصول ڈاک) صرف ۳۰  
سالانہ (مع محصول ڈاک) صرف ایک روپیہ

## خریداری

جب بھی خط و کتابت کریں خریداری نمبر کا حوالہ  
ضروری ہے۔ حوالہ نہ دینے کی صورت میں شاید  
کوئی کارروائی عمل میں نہ آئے۔

## مضمون نگار

حضرات اپنے پاس مضامین کی نقل ضرور رکھ  
کریں کیوں کہ یہ ممکن ہے کہ ادارہ کے پاس سے  
مضمون ضائع ہو جائے اور ادارہ اس کا ذمہ دار  
نہیں ہے۔

## اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری نمبر ان کا سالانہ چندہ

تم ہو گیا۔ براہ کرم آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر

بھیج کر مضمون فرمائیں۔ عدم وصولی چندہ کی صورت میں رسالہ بذریعہ

وی۔ پی۔ میٹل خدمت کیا جائے گا جس کا وصول کرنا آپ کا اخلال

تقرض ہو گا۔

خادم مینجدر

## خریداروں کے لیے ضروری نوٹ

اس رسالے کی چٹ پر آپ حضرات کا خریداری نمبر تبدیل ہو گیا ہے۔ ازراہ کرم اسے غور

سے دیکھ لیجیے اور خط و کتابت کے وقت اس کا حوالہ دیا کیجیے۔

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر نے لطیف پریس دکی دروازہ، دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد

ہمدرد منزل، لال کنواں، دہلی، سے شائع کیا



ہمارے سب حرکتیں ہمارے اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً اعصاب آپ کو جانتے تو ہم ہاتھ نہیں ہٹا سکتے۔ اچھی تک نہیں اٹھا سکتے۔ اسی طرح "قوت باہ" اعصاب کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جب تک ہمارے جسم میں مضبوط دماغ اور مضبوط پٹے نہ ہوں گے کسی اور دواسے ہماری یہ قوت پیدا نہیں ہو سکتی

## معجون شباب آور

اعصاب کو بے انتہا قوت دیتی ہے۔ دماغ اور دل پر خاص اثر ڈالتی ہے۔ اعتدال سے ہٹ جانے اور فطرت کے قوانین کی پابندی نہ کرنے سے جب مردانہ قوت میں کمزوری آجاتی ہے تو "معجون شباب آور" ہی دور کر سکتی ہے کیوں کہ اسے ہی مقصد کے لیے خاص طور پر جدید تحقیقات کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے۔

لا تعدد مرد جب بایوس ہو گئے تو بالآخر انہوں نے "شباب" اور استعمال کی اور انہوں نے اپنی کھوئی ہوئی انرجی اور طاقت حاصل کر لی۔ اگر آپ بھی کمزور ہیں اور اب دل و دماغ آپ کے کمزور ہو چکے ہیں، طبیعت پر مردہ ہو تو آپ کے لئے "معجون شباب آور" کا استعمال ضروری ہے، یہ آپ کے ارمان پورے کرے گی۔ آپ کے جسم کو نئی قوت سے بھر دے گی، آنکھیں روشن اور چہرہ سرخ و سفید ہو جائے گا۔ آج ہی ایک خط لکھ کر منگائیے۔

قیمت ۱- فی شیشی (بیس دن کے لیے) پانچ روپے (۵۰/-)

بھدر دوا خانہ (شباب ڈپارٹمنٹ) دھلی

نوٹ ۱- (پتے پر شباب ڈپارٹمنٹ منظور کیے)

# ہندستان میں انسدادِ قِوَل کا مسئلہ

از ٹنٹ جنرل ہے۔ بی۔ بیس۔ سی۔ آئی۔ ای۔ او۔ بی۔ ای۔ کے۔ ایچ۔ این۔ آئی۔ ایم۔ ایس۔ ڈائریکٹر جنرل انڈین پیسٹریکل سروس

پہلے ڈاکٹروں کی تعداد کے مسئلے کو لیجیے۔ ہندستان کے طبی رجسٹروں کے مطابق اس وقت ملک میں تقریباً ۴۴۰۰ ڈاکٹر موجود ہیں جن میں مراد اور عورتیں دونوں شامل ہیں۔ ان کے علاوہ ڈاکٹر بھی ہیں جو برطانیہ ہندسے باہر دوسری علاقوں میں جہاں رجسٹر نہیں ہو کر نے طبی پیشہ کرتے ہیں۔ اس لیے ہمارا یہ مجموعی اندازہ تقریباً صحیح ہو گا کہ ہندستان میں جو خود ایک ضمنی براعظم کی حیثیت رکھتا ہے، ۵۰۰۰ ڈاکٹر کام کرتے ہیں۔ اس سے جو تناسب نکلتا ہے وہ یہ ہے کہ آبادی کے ۸۰۰۰ اشخاص پر ایک ڈاکٹر موجود ہے۔

برطانیہ میں یہ تناسب ایک ہزار آدمیوں پر ایک ڈاکٹر اور امریکا میں تقریباً ۵۰۰ یا ۶۰۰ آدمیوں پر ایک ڈاکٹر ہے۔ جو کہ مغرب میں بہت سی جدید طبی ترقیاں ہوئی ہیں۔ اس لیے یہ ممکن ہے کہ ڈاکٹروں کو خالص طبی فرائض انجام دینے کے علاوہ دوسرے کاموں سے فرصت مل جائے، ایسی صورت میں ملک کی معاشیاتی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اسطرح ڈاکٹروں کی کسی قدر کم تعداد کی ضرورت ہوگی اور ہو سکتا ہے کہ ۵۰۰۰ آبادی پر ایک ڈاکٹر کا اوسط عفریب ہو جائے لیکن ہندستان کو باعتبار صحت جدید ملک کی عفریب ہونے کے لیے کم از کم ۲۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت ہے۔

نرسوں کی تعداد کے اعتبار سے اس ملک کی صورت حال اور بھی بدتر ہے۔ ہندستان میں تقریباً صرف ۱۰۰۰ تربیت یافتہ نرسیں ہیں۔ یعنی ایک نرس فی ۵۶۰۰ آدمیوں کا ہونا پایا جاتا ہے۔ برطانیہ میں ۳۰۰ اشخاص پر ایک نرس کا اوسط ہے اور امریکا میں نرسوں کی تعداد اور بھی زیادہ ہے۔ اگر ۵۰۰ پر ایک نرس کا اوسط رکھا جائے تو ہندستان کی ضرورت ۸۰۰۰ نرسوں سے پوری ہوگی۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہندستان میں صرف ۸۰۰ سہیلتہ وزیٹر، ننگراں صحت، جہی۔ یہ تناسب اور بھی قابلِ افسوس ہے یعنی ایک وزیٹر فی ۵۰۰۰ آبادی یا ایک وزیٹر فی ۹۰۰۰ امریکی میل۔ اگر ۲۵ اشخاص پر ایک سہیلتہ وزیٹر کا تناسب رکھا جائے تو دوسرا نمبر اسے بھی کم

نئی دہلی میں پچھلے دنوں "نیو برکلے سس" میں ڈاکٹر کا نفرین کا تیسرا اجلاس منعقد ہوا تھا جس میں ڈاکٹر جنرل آئی۔ این۔ این۔ میڈیکل سروس، ٹنٹ جنرل ہے، بی۔ بیس نے ہندستان کے مسئلہ قِوَل پر ایک خاصانہ مقالے کے ذریعہ روشنی ڈالی تھی اور اس کی اہمیت اور سنگین صورت حال پر انہماک خیال فرمایا تھا۔ ہم اس پورے مقالے کا ترجمہ ٹنٹ جنرل ہیں کے شکریہ کے ساتھ درج کرتے ہیں۔ اس سے صاف ظاہر ہے ہندستان کو قِوَل دسل جیسے موبذی و مہلک مرض سے کیسا زبردست خطرہ لاحق ہو گیا ہے اور اس کے انسداد کے لیے کتنی بڑی جدوجہد کی ضرورت ہے۔

ٹنٹ جنرل نے کہی نہیں فرماتے ہیں :-  
موجودہ کانفرنس اس غرض سے منعقد کی گئی ہے کہ قِوَل دسل کے سلسلہ میں کام کرنے والے تمام اشخاص اپنے چہارہ سالہ مشاہدوں اور تجربوں کا مقابلہ اور ان کے نتائج پر بحث کریں اور عام طور پر قِوَل دسل کے متعلق کاموں کے میدان میں ترقی کے جو قدم اٹھائے گئے ہیں ان کا جائزہ لیں۔ میری خیال میں یہ ضروری ہے کہ جب موجودہ حالتوں اور آئندہ کوششوں کی چھان بین مستند طریقہ پر کی جا رہی ہے تو مجموعی طور پر پورے ملک کو عام صحت کو سامنے رکھ کر قِوَل دسل کے مخصوص مسئلہ کا جائزہ لیا جائے۔

قِوَل دسل حقیقت میں صحت عامہ کے ہیرے کاغذ ایک پتیل ہے، مگر یہ پتیل بڑا بھی ہے اور خاص اہمیت رکھتا ہے۔ چچے افسوس ہے کہ ہندستان کی صحت عامہ کا سیرا سیاہ قسم کا جو اور چونکہ ہم اس کے ایک اہم اور مخصوص پتیل کو مناسب انداز سے بھرنے پر غور کر رہے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ پورے ہیرے کی شکل و صورت کا خیال رکھا جائے۔ اس لیے میں چند لمحوں کے لیے ہندستان کے طبی اشاف اور طبی اداروں کی موجودہ حالت کی طرف توجہ مبذول کرنا چاہتا ہوں اور مغربی ممالک بالخصوص برطانیہ اور ولایات متحدہ امریکا کی صورت حال سے اس کا مقابلہ کرنا چاہتا ہوں۔

丁

## صحت کا ایک بڑا مسئلہ

الفرض اسی عام پس منظر کے ساتھ ہمیں حق و سل کے مسئلہ پر غور کرنا ہے اور اس مسئلہ کو حل کرنے کے لیے جو طریقہ بھی مناسب ہو اُسے ملک کی عام حالت صحت اور طبی امداد کے مسئلہ کے ساتھ خشک کر دینا ہے۔ سب سے پہلے ہمیں یہ غور کرنا چاہیے کہ ہندوستان میں حق و سل کا مسئلہ کیا ہے، اس کی اہمیت و وسعت کیا ہے اور اس کو حل کرنے کے لیے ہم کون سا اقدام اٹھا سکتے ہیں۔

چیز پر ترجیح دی جائے۔ وہ اپنے دعوے کے ثبوت میں دلیل پیش کرتے ہیں کہ انگلستان میں اس بیماری کے باعث مشرقی اموات اس وقت سے بہت کم ہو چکی ہیں جب کہ کوئٹہ کے تیس ہزار کلینک میں ایسے جراثیم زدگان تھے لگا کر عوام کے احساس کو بیدار کر دیا اور بہتر زندگی، بہتر اصول، صاف ستھرے مکانات اور حفظانِ صحت کے اصولوں کی طرف رجوع ہو گئے۔ صورت حال کی یہ بہترین مثال انیسویں صدی کے نصف آخر میں شروع ہوئی۔

میں نے اکثر لوگوں کو یہ بحث پیش کرتے سنا ہے کہ مرضِ دقِ دسل پر حملہ کرنے کی پہلی منزل یا پہلا مورچہ یہی ہے۔ میں اس دلیل کو اس مخصوص نوعیت میں ذاتی طور پر تسلیم نہیں کرتا لیکن بہر حال اس مسئلے کا حقیقہ جو کہ عام حفظانِ صحت اور صاف ستھرے ماحول سے جو اس لیے ظاہر ہے کہ تمام امراض کی طرح دقِ دسل کی روک تھام میں بھی اس کا امکانی پہلو موجود ہے۔ اس کے بعد والے تین نکتے، یعنی حالتِ مرض کی سچی اور دریافت، مریضوں کی تعلیم اور علاج، اور ان کی بجائی صحت وادارہ رسانی کے مسائل ایک دوسرے سے گہرا تعلق رکھتے ہیں، اور مشترک مجموعی اعتبار سے ان پر غور کیا جاسکتا ہے۔ اگر ان میں باہمی ربط و رشتہ پیدا کر دیا جائے تو ان کی صورت ایسی ہوگی جیسے کہ چار شیشیوں کے درمیان آمد و رفت رکھنے والی "شٹل" ریل گاڑی کی جوتی ہے۔ وہ جارائشیں یہ ہوں گے:-

- (۱) مریض کا گھر
- (۲) مرضِ دقِ دسل کا کلینک
- (۳) سینی ڈوریم لینے صحت گاہ
- (۴) بجائی صحت کی جگہ لینے سابق مریضوں کے رہنے کی نوآبادی۔

دقِ دسل کے مترج محلے کی شناخت و تشخیص منظم استھان کے ذریعہ ہوتی ہے، اگر یہ جانچ کلینک میں ہی ہو جاتی ہے تو یہی ابتدائی منزل میں صحیح دریافت و تشخیص ہو جاتی ہے تو بہت سے مریض جلد شفا یاب ہو جاتے ہیں اور کلینک سے آگے والی منزلوں یعنی صحت گاہ اور بعد کو سابق مریض کی حیثیت سے بجائی صحت کی نوآبادی سے گزرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن جن بیماروں کا مرض ترقی کر جاتا ہے ان کو صحت گاہ میں رہ کر علاج کرانا ہی چاہیو اس کے بعد بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو اپنے گھر واپس جاسکتے ہیں مگر طبی حکام کا مرض تو ابھی ان کے گھر پر جان کر ان کا

عجب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ بنگال کا قحط جس نے دنیا کا دل ہلا دیا تھا اور سب لوگوں کو ہیبت زدہ کر دیا اور جس کی لائی ہوئی مصیبتوں کو دور کرنے کے لیے ساری دنیا کے فیضان لوگوں نے بڑی بڑی رقمیں پیش کی تھیں، شرحِ اموات میں تقریباً ۸۰۰۰۰ کے اضافے کے باعث ہوا تھا تو ہم پر ایک اور حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ یہ ہے کہ اموات کی یہ پوری تعداد لیبریا کی سالانہ اوسط شرحِ اموات کی ۵۰ فی صدی سے زیادہ مرضِ دقِ دسل کی شرحِ اموات سے صرف قدمے زیادہ ہے۔ اسی سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ان دو امراض سے ہندستان کی صحت کا کو کتنا وسیع اور امنوس ناک نقصان پہنچ رہا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ دباؤی امراض ہنگامہ آفرین ہوتے ہیں اور لیبریا اور دقِ دسل کی لائی ہوئی خاموش اموات، قحط کی ہولناکیاں یا ہیضہ طاعون اور چھک کی ڈرامائی نوعیت نہیں تھیں۔ صاف ظاہر ہے کہ اسبابِ ملامت کے اعتبار سے لیبریا اور دقِ دسل کے مقابلہ میں مؤخر الذکر تینوں بیماریاں پیچ و بے حقیقت ہو جاتی ہیں۔ اب جبکہ یہ ان لیا گیا ہے کہ دقِ دسل بھی صحت عامہ کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے اور اس کی ملامت آفرینیوں کی وسعت بھی معلوم ہو چکی ہے تو ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اس مسئلہ کو حل کرنے اور اس دشمنِ انسان کی بیماریاں کو روک تھام کرنے کے ذرائع کیا کیا ہیں۔ ہم ان ذرائع کو مندرجہ ذیل چھ حصوں میں تقسیم کرتے ہیں:-

- (۱) جماعتی ہیجوڈ کے کام
- (۲) بیماروں میں حالتِ مرض کی تفتیش و دریافت
- (۳) جو مریض صاف طور پر مرضِ دقِ دسل میں مبتلا ہیں ان کو دوسروں سے علیحدہ رکھنا اور ان کا علاج کرنا۔
- (۴) بعد کو ان مریضوں کی بجائی صحت اور ادارہ رسانی جن کے مرض کی روک تھام کی جا چکی ہے۔
- (۵) اصولِ صحت اور حفظانِ صحت کی تعلیم اور پروپیگنڈا
- (۶) قانون سازی۔

## دقِ دسل کی روک تھام کے ذرائع

پہلے نکتہ کا تعلق اسی امر سے ہے یعنی یہ کہ جماعتی صحت و ہیجوڈ کے ذرائع اختیار کیے جائیں صحت عامہ کے بعض مستند ماہروں کا خیال ہے کہ دقِ دسل کی انسدادی تدبیر کے اعتبار سے مکانِ تعلیم اور احوال کی صفائی و درستی کو بروہم



مزید برآں اگر اس امر پر نگاہ رکھی جائے کہ مرض دق و دل کے طبی ادویہ میں ایک ڈاکٹر اتنی نجش طریقہ پر ایک سو مریضوں کی دیکھ کر کے گا اور ایک نرس دس مریضوں کی تیمارداری کر کے گی تو اس ملک میں ۲۰۰۰۰۰ ڈاکٹر و نرسیں مجوزہ تعداد میں سے ۵۰۰۰۰۰ نرسیں صرف دق و دل کے کاموں کے لیے درکار ہوں گی۔ پھر اگر نئی کلینک و ہسپتالہ دزیتروں کی ضرورت محسوس کی جائے تو ۲۰۰۰۰ ہسپتالہ دزیتروں درکار ہوں گے۔ یہ تمام چیزیں صحت عامہ کے عام پروگرام ۵۰۰۰۰۰ عہدہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔

### ترسیت یافتہ اسٹاف کی ضرورت

ان حالات سے ظاہر ہے کہ اگر ہم یہ بھی فرض کریں کہ ان تمام اداروں کی تعمیر و تیار کرنے کے لیے پوری زمین فوراً مہیا ہو جائے گی تب بھی اس شخص میں کامیابی اس لیے نہیں ہو سکتی ہے کہ ان کاموں کے لیے ترسیت یافتہ اسٹاف لینے کام کر لے والا ہی علم موجود نہیں ہے۔ صحت عامہ کی ترقی کے لیے سب سے بڑی روک ٹوک یہ ہو اگر ترقی سے اور دق و دل کے انسداد کے لیے تو خاص طور پر ترسیت یافتہ اور باہر سے علم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ضرور ہے کہ اس کی کوہرا کرنے کیلئے ہماری سب سے پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے تاکہ کم از کم دقت میں زیادہ سے زیادہ ترسیت یافتہ اسٹاف مہیا ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ اسٹاف کی فراہمی کے لیے اچھو محلوں کی بھی ضرورت ہوگی۔ میرے خیال میں ہماری پہلی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ صحت عامہ کے کاموں کے لیے ایک بہت بڑے علم کو تعلیم و تربیت دینے کی غرض سے فاضل محلوں کا اسٹاف جلد از جلد تیار کیا جائے۔ جاعداد و شمار میں نے اوپر پیش کیے ہیں اگرچہ وہ ایک تخمینہ کی حیثیت رکھتے ہیں، مگر ان سے ظاہر ہے کہ جہاں تک خصوصیات دق و دل کے اندر حصول مفاد کا تعلق ہے، صحت عامہ کی تدبیروں کو معقول بنیادوں پر قائم کرنے کی ضرورت ہے اور عقلی اصول پر اس تنظیم کا اہم پہلو یہ ہو گا کہ دق و دل کی انسداد کا تدبیروں کو صحت عامہ کے مجموعی مسئلہ کا ایک جزو بنادیا جائے۔ آخر میں ہمیں یہ خود کرنا چاہیے کہ دق و دل کے انسدادی کاموں کو عقلی اصول کے مطابق منظم کرنے کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہوگی، اس سلسلے میں سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ بعض قلیل ترین معیار قائم کیے جائیں۔ یعنی یہ فیصلہ کر لیا

باقاعدہ معائنہ کریں اور ان پر مخصوص نگرانی رکھیں بعض کو کھینچتے گا۔ سہ کلینک بھیجا جاتا ہے تاکہ علاج بالشی سے ان کو تندرست پرچایا جائے۔ اور بعض کو زیادہ کہنہ مرض کی روک تھام کے بعد "سابقہ مریض" کی حیثیت سے بحالی صحت کی و آبادی میں مثبت کرنے کے لیے بھیج دیا جاتا ہے۔

### انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ

مذکورہ بالا بیان سے ظاہر ہے کہ دق و دل کے انسدادی مسئلہ تک رسائی حاصل کرنے کے لیے پورا نظریہ اس امر پر مبنی ہے کہ مرض کا پتہ لگایا جائے اور صریح دہائیاں مرض کی ترقی کا راستہ مکمل طور پر مسدود کر دیا جائے۔ اس لیے صرف ماحولی صفائی اور شہر سازی سے ڈاکٹر اس کا بھی مفید اثر بہت وسیع ہو سکتا ہے۔ بیماری کی روک تھام نہیں کی جاسکتی ہے، بلکہ کچھ ضرورتاً غرضی ہیں جن کو کام میں لانا ضروری ہے۔ جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ ہر ایک مریض دق و دل کا انسدادی مرض کم از کم پانچ مزید آدمیوں کو اس بیماری سے بچاتا ہے تو ہمیں یہ ماننا پڑتا ہے کہ تھوڑی مدت کی جدوجہد کے لیے کلینک اور صحت گاہ اور لبر کی جاتی صحت کی مرلہیں ضروری ہیں اور صحت عامہ کو ترقی دینے کا کوئی پروگرام ان تینوں چیزوں کی فراہمی اور اتحاد باہمی کے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔

اب اسی سے ایک دوسرا اہم سوال پیدا ہوتا ہے۔ یہ ہے کہ ان ذرائع کی فراہمی کس جہان سے پر ہونی چاہیے؟ یہ تخمینہ کیا جاتا ہے کہ ہر ۵۰۰۰۰ شہری آبادی پر ایک کلینک اور ہر ۱۰۰۰۰۰ دیہاتی آبادی پر ایک کلینک ہونا چاہیے۔ یہ خیال کر کے کہ ہندستان میں شہری ہائی وے ۱۰۰۰۰۰ دیہاتی آبادی ۵۰۰۰۰ فی صدی ہے، ہمیں ۱۰۰۰۰ شہری کلینکوں اور ۳۰۰۰۰ دیہاتی کلینکوں کی ضرورت ہوگی۔ اگر ہر کلینک کے لیے دو ڈاکٹروں کی ضرورت تسلیم کی جاوے تو ہم نے اوپر ۲۰۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت کا جو تخمینہ پیش کیا، اس میں سے ۹۰۰۰ ڈاکٹروں کی ضرورت صرف دق و دل کے کلینکوں کے لیے ہوگی۔

اب ہسپتالوں کی ضرورت پر غور کیجیے۔ دق و دل کے سلسلے میں یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ہسپتالوں کے مجموعی بلنگوں کا اوسط ایک بلنگ فی موت ہونا چاہیے۔ اس حساب کو ہندوستان میں کلینکوں لینے دار الطوائف کی فراہمی کے علاوہ مریضان دق و دل کے لیے کم از کم ۵۰۰۰۰۰ بلنگ ہسپتالوں میں ہونے چاہئیں۔

مرضِ دقِ دسل کے علاج میں آبِ دہوا کو سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی تھی۔ اگرچہ اب بھی اس کے اثرات کا خیال رکھنا ضروری ہے مگر یہ کوئی حلیائی عنصر نہیں ہے۔

اب سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ دقِ دسل کو جلدی اور دق کی فراہمی کافی طور پر ایسے علاقوں میں کی جائے جہاں اس بیماری کے حملے سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ تاکہ ان اداروں تک مریضوں کی رسائی آسانی سے ہو سکے۔ اگرچہ ہم پہاڑی علاقوں کے سینی ٹوریم یعنی صحت کاروں کے افادی پہلو کو نظر انداز نہیں کر سکتے، اور یہ ایک یقینی امر ہے کہ ان کی سفید خدمات جاری رہیں گی، تاہم مختصر مدت کے کسی پروگرام کو عقلی تنظیم کے اعتبار سے کامیاب بنانے کی صورت یقیناً یہی ہے کہ ہر دستِ بیماری مہندوں کو نظر انداز کر کے ہم دشمن پر اس علاقہ میں پہنچ کر حملہ کر سں جہاں اسکی طاقت زیادہ ہے۔ خواتین محترم و معزز حضرات، میں نے اپنے خیالات کے اظہار میں آپ کا بہت دقت لے لیا ہے لیکن مجھے یقین ہے کہ میں نے صحت عامہ کے پس منظر میں دقِ دسل کو سب سے پہلے کی توجہ مبذول کرنے میں کامیابی حاصل کی ہو گی۔ ہم نے مختصر مدت کے پروگرام کی عملی تنظیم بھی کافی عرصہ کیا ہے، اس لیے میرا مقصد پورا ہو گیا ہے اور مجھے امید ہے کہ آپ کا دقتِ صانع نہیں ہوا ہے۔

## معذرت

ہمیں نفوس ہے کہ قلتِ گنجائش کی وجہ سے ہم اس اشاعت میں اپنے اعلان کے مطابق ”ورژن“ اور ”ایسا بھی ہوتا ہے“ (دافسانہ) دو مضمون شائع نہیں کر سکے یہ دونوں مضامین نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں شریک کیے جا سکیں گے۔

(ادارہ)

جائے کٹبی اداروں کے قیام و تعمیر اور اشاعت کے نصابِ تعلیم کے سلسلے میں اگر ضروری سامان اور ذرائع بعض مخصوص مقدار میں ملے سکتے ہیں گے تو ہمارا کام نہیں چلے گا۔

جہاں تک اداروں کا تعلق ہے ہم دیکھتے ہیں کہ ڈان دونوں ذریعہ ابتدائی اور قطعاً ناکافی معیار سے لے کر جدید نمائندگی اور اسانی معیار پر اندھا دھند قائم کیے جا رہے ہیں۔ یہی وہ چیز جو جو عقلی تنظیم کے خلاف ہے۔ اس میں زیادہ تر فہم پر ڈھانچہ پیش نظر رکھا جاتا ہے اور اشاعت اور ضروری ساز و سامان کا کم خیال کیا جاتا ہے۔ حالانکہ ہمیں اچھی طرح معلوم ہے کہ کٹبی پیشہ کی کامیابی اور افادیت مندرجہ ذیل تین چیزوں پر منحصر ہے :-

(۱) طبی عمل کی قابلیت اور فنی بہارت

(۲) ضروری ساز و سامان اور آلات، جو اشاعت کو بری کارکردگی اور مکمل صلاحیت و قابلیت کے اظہار کا موقع دے گا۔ (۳) اشاعت اور ساز و سامان کے لیے ایسی عمارتوں کی فراہمی جن میں حقیقی کاموں کی زیادہ سے زیادہ آسانیاں موجود ہوں اور ظاہری نمائش کا فقدان ہو۔

میرا خیال ہے کہ اس کاغذ میں مکانی معیاروں کا مسئلہ بھی آپ کے غور و بحث کا موضوع ہو گا اور مجھے امید ہے کہ یہ معیار اچھے اور قابلِ قبول ہوں گے۔

نصابِ تعلیم کا معیار قائم کرنا اور اس میں اندرونی ہم آہنگی پیدا کرنا بھی کچھ کم اہم مسئلہ نہیں ہے۔ غالباً وہ دن بہت دور نہیں ہیں جب کہ ہر وہ بونی درسی جس میں کوئی میٹرکل کالج موجود ہو گا، طلباء کے لیے دقِ دسل کے امراض کا ”ڈپلوما“ سند بھی قائم کرے گی۔ ٹیوٹر کلسس ایسوسی ایشن آف انڈیا کا ایک اہم فرض یہ بھی ہے کہ مختلف معیاروں میں ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے نصابِ تعلیم کی چھان بین کرے۔ مجھے امید ہے کہ وہ اس خدمت کے لیے تیار ہوگی اور متعلقہ تعلیمی ادارے اس کا خیر مقدم کریں گے۔

## اداروں کا تعین مقام

اسنادِ دقِ دسل کے ذرائع کی عقلی تنظیم کے سلسلے میں دو سرا اہم قدم یہ ہے کہ مختلف مقامات کا معائنہ کیا جائے اور دقِ دسل کے معالجاتی اور صحت افزا اداروں کو ایسے مقامات پر قائم کیا جائے جہاں ان کی ضرورت ہو اور جہاں ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جاسکے۔ اب وہ زمانہ ختم ہو چکا ہے جب



# بچوں کی تربیت

سوئے اپنے فائدے کے کسی چیز سے خوش نہ ہوتا ہو اور نہ ہی کرکڑی اس خصوصیت کی بنا پر وہ سوسائٹی کے لیے مفید و کارآمد ہو بلکہ لوگ بلاشبہ دماغی صحت سے محروم ہیں چاہے ان کے دماغ میں جسم و ساخت کی بالکل کوئی خرابی موجود نہ ہو۔

وہ لوگ جنہیں بچوں کی پرورش کے مواقع میسر آتے ہیں، انہوں نے دیکھا ہو گا کہ بعض بچے خوش مزاج، دلیر اور اپنی خودی کو ابھارنے والے ہوتے ہیں اور اس کے مقابلے میں بعض بچے تنگ، بچہ پر چڑھے، بددل اور حاسد ہوتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک حد تک بچوں میں یہ خصوصیات پیدا ہوتی ہیں یعنی والدین سے ورثے میں ملتی ہیں لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ اس میں ان کی جسمانی و دماغی حالت اور اس ماحول کو بھی بڑا دخل ہے بن میں ان کی پرورش کی جاتی ہے۔ چنانچہ اگر زندگی کے ابتدائی چار پانچ سالوں میں بچے کی صحیح و کج بھال اور صحیح قسم کی تربیت ہو گئی ہو تو وہ ایسی خصوصیات کا حامل ہو گا کہ آئندہ زندگی میں وہ سوسائٹی کا ایک کارآمد جز بن جائے مگر اگر اس کی تربیت اسی زمانے سے خواب ہوئی ہو اور اس نے آنکھ کھول کر اپنے گرد و پیش والدین اور قریبی عزیزان میں غلط طریقے اور نامناسب و ذلیل قسم کے سلوک دیکھے ہیں تو پھر وہ ویسا ہی ٹھیک اور بڑا ہو کر اسی محسوس ہو گا کہ وہ سوسائٹی کے لیے ناقابل برداشت ہے اور سوسائٹی اس کے لیے۔

اس مضمون میں ہمارا موضوع یہی ہو گا اور ہم اسی پر غماز طور پر بحث کریں گے کہ کس طرح ایک بچے میں اچھے اور عمدہ خصائل پیدا کیے جاسکتے ہیں اور کس طرح اسے ردیوں اور غلط خصائل سے بچایا جاسکتا ہو۔

بعض لوگ بچوں کی آزادی کو بالکل سلب کر لیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ہر معاملے میں بغیر والدین کی مرضی کے حرکت تک نہ کریں۔ ایسے بچوں میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔ دلیری کے بجائے ان میں خوف پرورش پاتا ہو۔ وہ جب کسی خود کوئی کام کرتے ہیں تو غلطی کرنے کا خیال ان کے دماغ پر اس قدر شدت سے مسلط ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صحیح کام کو بھی نہیں کر سکتے۔ عدم اعتماد کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ اچھے بیٹے ان سے گھر کی چیزوں کا نقصان

عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ صحیح الدماغ ہونے کا تعلق براہ راست ہمارے دماغ کی صحت سے ہے۔ ہمارا دماغ بیمار یوں سے آزاد ہو گا تو صحیح بھی رہے گا۔ اور اسے سمجھتے معاملے پیش آجائے تو وزن کو ہاتھ سے نہ جانے دے گا۔ کسی حد تک تو خیر یہ صحیح ہو گا، ہم اس کی بالکل تردید تو نہیں کرتے۔ لیکن صحیح الدماغی اور تحمل و توازن کا ایک انسان میں پیدا ہونا اور اس پر قائم رہنا بڑی حد تک اس بات پر موقوف ہے کہ اس شخص نے بچپن میں تربیت کس نوعیت کی پائی ہے۔ دماغی خرابیوں کے سائنٹی فک مطالعے اور تحقیقات سے ہمیں ایک صحیح و سالم دماغ کی فعالیت کو دیکھنے اور سمجھنے کا بھی موقع ملے گا اور جو علم ہمیں اس ذریعے سے حاصل ہوا ہو اس میں چاہیے کہ اس سے پورا پورا کام لیں یا نہ انسان کو بالکل چین ہی سے۔ مگر اس کے شہ خوار کی کے زمانے ہی سے۔ ان لغزشوں سے دوچار نہ ہونے دیں جو اس کے دماغ کو خراب کرنے والی ہوں اور دنیا میں کامیاب زندگی گزارنے کی راہ میں اس کے لیے سخت رکاوٹیں بن کر تکلیف دینے والی ہوں۔ اگر کسی شخص کی صحیح و دماغی تربیت نہیں ہوئی ہو اور اس کے کرکڑی میں بعض خصوصیات ایسی پائی جاتی ہیں جنہیں اجتماعی وجود برداشت نہیں کر سکتا آپ دیکھیں گے کہ ایسا شخص کسی سوسائٹی اور اجتماعی ماحول میں کوئی مقام نہیں پاسکتا۔ بلکہ آج جب کہ زندگی کی انہیں روز بروز بڑھتی جا رہی ہیں اور اس مناسبت سے ہماری مشکلات میں بھی اضافہ ہوتا جا رہا ہے اس کی اور بھی زیادہ ضرورت ہے کہ ہمارا دماغی توازن بالکل صحیح رہے اور ہماری دماغی قوت اس قابل ہو کہ ہر اچھے ہونے معاملے سے نہایت تامل و بردباری سے استفادہ ہو سکیں۔

آپ خود غور کیجیے وہ شخص جو ذرا ایسی بات پر چڑھ اجاتا ہو اور حالات کی غیر معمولی سختی سے دوچار ہونے ہی اپنی رائے اور فیصلہ بدل دیتا ہو اور اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتا ہو کہ وہ تنہائی میں تو خیالات کے قلعے کے قلعے بنانا کرکڑے کر دے لیکن جب خیالات کی دنیا نے نکل کر عالم واقعہ میں ایک کام کرنے کا موقع لے تو معاملات زندگی کی تنگیوں اور انہوں کو دیکھ دیکھ اتنا وحشت زدہ ہو کہ بھاگ نکلتے اور جو اس قدر خود غرض ہو کہ

ناموافق اور برست قسم کے اثرات کا نقش تو کم ہوتا ہا تو اس شخص میں نہ صرف یہ کہ مکر کے لیے صلاحیت مفتقد ہوگی بلکہ وہ ہر معمولی سی آزمائش و ابتلا میں گھبرا اٹھے گا اور اس کے بہانہ و عذر میں وہی وہی دوسرے واقعات آتا رہیں گے۔ اس معلوم ہوا کہ یہ رن اہلیت و صلاحیت اور کارکردگی اور ہمارے نالیاتی اور عدم صلاحیت کا کردار ہی ان دونوں کا انحصار ہمارے بچپن کی وہ نالی تربیت و صحیح نشوونما پر ہی۔

ہم نے ہاں عام قاعدہ یہ دیکھا ہے کہ بچپن کے لئے ضد کی اور ہم نے لے "ہوتے اور انا دھمکا" ان شروع کر دیا۔ ہم میں بہت کم بچے کی اصل ضرورت کو سمجھ کر لے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جوں کہ ان کی روئے تاپنے کا میں فری آتا ہے اور اس کو خاموش کرنے کے لیے "شاد کٹ" یعنی قریب کا ہر تہ نکالتے ہیں اور بچے کو ڈرانے لگتے ہیں۔ یہ طریقہ بالکل صحیح نہیں ہے۔ اس سے بچوں کے دماغ میں خراب اثر پڑتا ہے۔ بعض بچوں کے اھصاب و دماغ دونوں پاس کا اتنا کہ ان کے خاتمہ پڑتا ہے کہ بعد میں کسی کو بشرطاً کسی کو عصی کا لیف گھیر لیتے ہیں۔

بچوں کو غلط روی سے تو سرور روکنا چاہیے اور سب موقع اس سلسلہ میں سرزنش و سزا دینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں لیکن والدین اور استادوں کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو دوسروں کے سامنے ذلیل و شرمندہ نہ کریں۔ اس سے ان میں احساسِ دھمیت پیدا ہوگا۔ خاص طور پر ان بچوں کے معاملے میں اور جب زیادہ احتیاط برتی جاتے جو پہلے سے دوسروں کے مقابلے میں دماغی اعتبار سے پیدا تھی طور پر کم زور واقع ہوتے ہوں۔ والدین کا بچوں کو ان کے تصور پر گالیاں کوست دینا بھی صحیح نہیں ہے۔ اس سے بھی بچے کی ذہنیت و نفسیات پر کچھ اچھا راز عمل نہ کرنا نہیں ہوتا۔ ہو سکتا ہے کہ یہ ظاہر عامی طور پر بچے کی اصلاح ہو جائے۔ لیکن ذہنی طور پر اصلاح کے بجائے بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے اور آئندہ چل کر عمر کے کسی حصے میں وہ تحت نشوونما اثر ابھر کر دنگ لانا ہو۔ بچوں کے ساتھ ان کی اصلاح و درستگی کے لیے یہ شکل بھی نہ اختیار کی جائے تو بہتر ہو۔

عام طور پر والدین اور استاد دونوں کے طرز عمل و رویہ میں بچوں کو سزا دینے وقت جو چیز قابل اعتراض ہوتی ہے وہ وہی ہو کہ ان کے انداز سزائیں جذباتی انتقام زیادہ کارفرما نظر آتا ہو ان کی غلطیوں کی تکرار پر ان کو غصہ پڑھ باتا ہو اور وہ اپنے سے باہر ہو کر ان پر ہاتھ چھوڑ دیتے ہیں اور اپنا غصہ ٹھنڈا

ہوتا ہو۔ اس تربیت کے ساتھ بچہ وہ بڑے ہو کر زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو حالات اور زندگی کی تنہیوں سے مقابلہ کرنے کی لپٹ میں بہت نہیں پاتے۔ اس میں وہ بہت ان پر چھب جاتا ہو اور وہ اپنے آپ کے ہر شخص کے مقابلے میں بے وقوف اور نااہل سمجھنے لگتے ہیں جیسے صورت ابھرنے پر ہم وہ دوسرے، فوٹ پڑتے رہتی ہو۔ حلال کر دے اعتبار سے وہ کسی تہ بھی کم نہیں ہوتے، بلکہ ایسا اوقات کچھ زیادہ ہی ہوتے ہیں۔

بعض ایسے لوگوں سے سابقہ میں آتا ہو جن کے ساتھ کسی طرح بھی گزاریں کی جا سکتی۔ وہ آپ کے نزدیک عجیب چیز ہوتے غیر معتدل اور خود غرض ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بعض لوگ خود ہمارے ساتھ مل کر نہیں رہ سکتے۔ اس لیے کہ ہمیں وہ خود غرض اور متعصب قسم کا انسان پاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے عیوب خود دیکھ سکتے ہوں یا ایک خاص قسم کے ماحول میں وہ کو کسی کو سمجھتے ہوں لیکن جب دوسروں سے سابقہ میں آتا ہو تو یہ چلتا ہے کہ ہماری بچپن کی تربیت بھی خراب ہوئی ہو۔ یہ خیال رہے کہ بچپن کی تربیت کے معنی فقط یہی نہیں ہو کہ آپ نے بچوں کو کھانا، ستھرا دینا سکھا دیا، انھیں نرمی و تہ سے گفتگو کرنی سکھا دی، بلکہ ان کے جذبات کا صحیح صحیح فہمیت کر دینا بھی پڑا ضروری ہے۔ بلکہ دوسروں کے لیے عزائم و بد تمیزیوں دیکھ کر ان میں گھبراہٹ و چہرہ زخمی نہ پیدا ہو بلکہ ان سب کو صبر کے ساتھ برداشت کر لے کی عادت ہو۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ ان کا دماغ شدید سے شدید قسم کی اگھڑوں میں سے بھی نہایت آسانی و سہولت سے عمل کرے گا اور زندگی میں تاخیر و گواہی پیدا ہونے کا موقع نہیں آئے گا۔

بچہ اپنے ماحول سے ہر لمحہ اثر لیتا ہو۔ ہر سیر و فی تصادم سے ایک خاص قسم کے جذبات اس میں پیدا ہوتے ہیں اور اس بار بار کے ٹکراؤ اور تصادم سے اس کے جذبات ایک خاص شکل میں ڈھلتے ہیں یعنی خاموشی اور حالات کا مقابلے پر اس کا دماغ ایک خاص نوعیت کی جذباتی روش اختیار کرتا ہو۔ گروڈیشن کی چیزوں کو دیکھنے کے لیے ایک نظر پیدا ہو جاتی ہو۔ اور یہ عادات دتر دتر کچھ ایسی رائج ہوتی جاتی ہیں کہ ہر یہی اس شخص کے لیے دنیا میں آگے چل کر مفید و معزز ثابت ہوتی ہیں اگر ماحول اچھا ہو اور دماغ جذبات پر ہمیشہ اچھے قسم کے اثرات مرتب ہوتے رہے تو وہ اس شخص میں دھرتیہ کہ کام کرنے کی صلاحیتیں پیدا کیے بلکہ وہ سخت سے سخت آزمائش کے موافق یہ بھی خوش و باہمت رہے گا۔ اور اگر ماحول خراب ہو اور جذبات پر ہمیشہ

کرتے ہیں۔ یہ جذبہ فطری غلط ہو اور بچے میں استاد اور والدین ہر دو بزرگوں کی طرف سے جذبہ نفرت پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہو۔ سب موقع خطاؤں کی گرفت کی جائے۔ سزا بھی دی جائے۔ لیکن سزا دینے سے پہلے بچہ پر اس کا قصور بھی طرح واضح کر دیا جائے تاکہ وہ خود اپنے آپ کو سزا کا مستحق سمجھ سکے اور آپ سب سزا دیں تو اسے یہ محسوس نہ ہو کہ آپ اس پر ظلم کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ سزا دیتے وقت آپ کو یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ قصور اور آپ کی تجویز کردہ سزا متناسب ہوں اس سلسلے میں شدت برتنے کا نتیجہ بچے کے نفسیات پر نہایت خراب نکلتے گا۔ اس کے دل میں ایسا خوف بھی بیٹھ سکتا ہے جو بڑے ہو کر اس کو دماغی و نفسیاتی اعتبار سے نا اہل بنا دے اور اس کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کو لے ڈوبے۔ اس لیے سزا دیتے وقت ہمیشہ اس بات کا لحاظ رکھیے کہ مبادا آپ کا بے موقع تشدد کہیں بہت ہلکا پڑ جائے۔

بچوں کی دماغی و نفسیاتی تربیت کے لیے ان میں نقل کرنے کے جو فطری رجحانات پائے جاتے ہیں ان سے پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ جیسا وہ دوسروں کو کرتے دیکھتے ہیں، ویسا ہی خود بھی کرنے لگتے ہیں۔ اچھے والدین کی صحبت میں بچوں پر اچھا اثر پڑے گا اور برے والدین کی صحبت میں برا اثر۔ قوت گویائی جو تمدن کی ترقی کا بہت بڑا ذریعہ ہے بڑی حد تک اسی نقالی کی زمین منت ہے۔ غرض بچہ تاویہ کہ جیسا دیکھے اور سے کا ویسا ہی کرے گا اور زبان سے کہے گا۔ رحم، شفقت، دلیری، انا، ودانیت و پاکیزگی سے اس کا واسطہ پڑے گا وہ ویسا ہی بنے گی کو شش کرے گا۔ اس کے برعکس اگر ظلم، اشتقاق و جھلسا بددیانتی و ناپاکی سے اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ ویسا ہی کچھ بننے کی کوشش کرے گا۔ اب یہ ہمارا کام ہے کہ بچوں کے گرد پیشانیہ عمدہ اور اچھے قسم کا ماحول پیدا کریں کہ ان کے جسم و دماغ دونوں صحیح و متن درست رہیں۔ ورنہ نہ صرف جسمانی طور پر عواض کا شکار ہوں گے بلکہ اخلاقی طور پر بھی بیمار ہی ہوں گے۔ انھیں کسی اعتبار سے آپ تندرستوں کے زمرہ میں نہیں لاسکتے خواہ وہ جسمانی اعتبار سے کتنے ہی عظیم الجثہ و تومند نظر آئیں۔

نفسیاتی و دماغی تربیت کے لیے ایک اور چیز بڑی مفید ہے جسے ہم ذہنی تحریک، اشادہ اور توجہ دلانا کہہ سکتے ہیں۔ اس کی اہمیت کو اب تک اتنا محسوس نہیں کیا گیا جتنا کہ واقعی طور پر ہو۔ ہمارے ذہنیاتوں پر اس قسم کی ذہنی تحریکوں کا بڑا اثر پڑتا

ہو۔ ہمارے بہت سے فیصلے جن پر ہم بڑے خود فکر کے بعد پہنچے ہیں، عام طور پر کسی بیرونی ذہنی تحریک کے، زمین منت ہوتے ہیں جو ہمارے ذہن پر نامعلوم طریق پر مسلط ہو چکی تھی اور ہمارے ہر کام کے بنانے اور بگاڑنے میں اثر انداز ہو رہی تھی بسا اوقات تو یہ ہوتا ہے کہ ہم کسی کام کا فیصلہ کسی ذہنی اشاعت یا تحریک سے متاثر ہو کر کر بیٹھتے ہیں اور بعد میں اسے فیصلوں اور خیالات کو حق یا جانب اور معقول ثابت کر کے اسے بے غور و درشتو سے استدلال کرتے ہیں۔ یہ تو بڑوں کے ساتھ بچے کی کن کی قوت استدلال ابھی بالکل خام ہوتی ہے وہ تو اس معاملے میں بہت پیش پیش ہوتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ بچوں کو تعلیم دے، ان کو ٹوکے، ان کو ڈرائے و سبکائے میں اس کا خیال رکھیں کہ ہم کوئی ایسی باتیں تو ان کے ذہن میں اور سخت الشعور میں نہیں ڈال رہے ہیں جو ان کے نفسیاتی تنویر کو کسی اعتبار سے بھی روکنے والی ہوں۔ اکثر نا سمجھ والدین ہیں جو نہیں جانتے کہ ان کے یہ الفاظ جو وہ حضرات کے طور پر بچوں سے کہہ رہے ہیں کس طرح ان کے نفسیات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شدت بعض بچے شریعت خدا سے ایسے اٹھتے ہیں جو کرنے پڑتے زیادہ ہیں اور جب اس قابل ہوتے ہیں کہ گھر کا چھوٹا موٹا کام بھی کرنے لگیں تو اس دوران میں اس سے گھر کی چیزوں کا نقصان بھی ہوتا ہو۔ اشاعت پر اگر والدین سمجھ دار ہیں تو وہ اچھے قسم کی ذہنی تحریک سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا کر سکتے ہیں اور اگر والدین نا سمجھ ہیں چڑچڑے اور تنگ مزاج ہیں تو وہ ہر اس وقت جب بھی بچہ کسی کام کو ہذا نہ لگائے گا کہیں گے۔ ہاں اب بڑے بچوں اور گلاس کو توڑ دیجو۔ دیکھیے اب تو اسے ہاتھ لگایا ہو کیا جاتی ہو بس خراب ہی کر دے۔ اور تم سے کیا امید ہو؟ غرض اس قسم کے ذہنی اشاعت سے کران کی رہی سہی خود اعتمادی کو بھی نکال دیتے ہیں اور انھیں بالکل ہمارا اور اپنا ہوں گے رومے میں شمار کر لے لگتے ہیں۔ اس قسم کی حرکات سے بچوں کے جسم اور دماغ دونوں پر نہایت برا اثر پڑتا ہو۔ ان کے دماغ کے نشوونما کے رک جانے اور نفسیاتی شکایات کے پیدا ہونے کے ساتھ جسمانی ترقی بھی رک جاتی ہو۔ جو کچھ وہ کھاتے ہیں انک نہیں لگتا۔ اٹھتے جوتا اور بیٹھے لات پڑنے کا ڈر انھیں کسی کام کا نہیں چھوڑتا۔ اس لیے بچوں کے دماغ اور ذہنوں میں اچھے اچھے خیالات بٹھانے چاہئیں۔ ان کے نقائص اور غلطیوں کا ذکر نہ کیا جائے اور زیادہ تر درگزر سے کام لیا جائے۔ ان کے معمولی سے اچھے کام کو خوب

درجہ رکھتے ہیں، لیکن اپنی جذباتی عادات و خصائص کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں بہت پیچھے رہ جاتے ہیں، یا معمولی سی چیزیں ان کے دماغی توازن کو بگاڑ دینے کے لیے کافی ہوتی ہیں۔ اور اپنے مزاج و طبیعت کے باعث اس قدر مجبور ہو جاتے ہیں کہ ان کی عقل و ذہانت بھی ان کے کام نہیں آتی۔

ضبط نفس ایک نہایت اعلیٰ عقلیت کو جو ایک انسان اپنی اولاد کو درشتے میں دے سکتا ہو۔ یہی شخصیت انسان کو میوا لول سے تمیز کرتی ہو۔ اس کے حاصل کرنے کا مجرب ترین نسخہ یہ ہو کہ انسان بچپن ہی سے اپنے آپ کو تربیت دے۔ بہت سے دماغ کو صحیح قسم کی بائبلنگ نصیب ہوتی ہو اور بچے سب کو اور بزرگوں کو اپنے اوپر اخلاقی پابندیوں خود عائد کرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو اسی قسم کی پابندیوں خود بھی اپنے اوپر عائد کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور تا دیب کا یہ طریقہ بچوں میں ضبط نفس کی تعلیم و تربیت دینے میں ڈنڈے سے کہیں زیادہ مؤثر و بہتر ثابت ہوا ہو۔

اسی طرح جذبہ ہمدردی جو اس کا مظاہرہ دینی بچوں پر نہایت اچھا اثر کرتا ہو۔ جب وہ اپنے بڑوں کو دوسروں کے دکھ دردوں میں ہمدردی کرنے دیکھتے ہیں تو خود بھی ایسے مواقع پر اپنے ساتھیوں اور رشتہ دار بچوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں بچپن ہی سے وہ اپنے نفس کے علاوہ دوسری چیزوں میں بھی دل چسپی لینا سیکھ جاتے ہیں۔ جذبہ ہمدردی ایک ایسی حسین شے ہو کہ انسان خود بخود اس کی طرف کھینچا ہو۔ یہ ہمیں -ناخوش گوارہ تکلیف دہ حالات میں دوسروں کی مدد کرنے کی عظیم الشان تربیت دیتا ہو۔ ہم کسی آدمی کو دماغی اعتدیل سے تن درست نہیں کہہ سکتے، اگر اس کا جذبہ ہمدردی سرد ہو چکا ہو کہ اہل میں ہی تن درستی کی علامت ہو۔

دماغی صحت پر اثر ڈالنے والے عناصر میں سے غصہ، خوف، اور خواہ مخواہ معمولی معمولی چیزوں کو پریشان و متفکر ہو جانا وغیرہ دماغی تنگی کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ ان سے دماغی قوت ضائع ہو جاتی ہو اور انسان کی روح پر پرستی مسلط ہو جاتی ہو۔ یہ چھوٹی چھوٹی چیزیں جنہیں لوگ کچھ نہایت نہیں دیتے، جسمانی و دماغی صحت کے لیے ہمہ گیر ہونا بلا لکت کا باعث ہوتی ہیں۔ معمولی معمولی اور چھوٹی چھوٹی مرضی کے خلاف چیزیں ہر بچہ کو کراپے سے باہر ہو جانا، بلا دھکا خون اور ڈر لپٹنے اور طاری کر لینا اور نہایت کم اہمیت کی چیزوں

نہایا جائے اور ان کی ہمت افزائی کی جائے۔ اس سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوگی اور بہت جلد ہی ان کے ذہنوں میں بار نہیں پائے گی

عام طور پر تمام بچوں میں کھسک یا مادہ ہوتا ہو۔ اگر اس کو دبانے کے بجائے ابھار جائے تو یہ بچے ہمارے آئندہ کے سائنس دان اور بہت سی نئی چیزوں کے موجد ہوں گے۔ لیکن ہم یہ دیکھتے ہیں کہ بچے اپنے والدین سے بہت گرو پیش کی چیزوں سے متعلق سوال کرتے ہیں تو مشعل ہی سے کوئی باپ ایسا نکلتا ہو جو ایک آدھ بات کا جواب دینے کے بعد گھبرا کر بچے کو سختی سے خاموش بننے کی تلقین کر دے۔ حالانکہ ہونا یہ چاہیے کہ بچوں کے ان سوالات کے جوابات نہایت عمدہ پیشانی اور خوشی دہنی سے پائیں تاکہ ان کی ہمت افزائی ہو اور اپنے گرو پیش کی چیزوں سے متعلق بنانے کا یہ جذبہ خوب ابھرے اور پورے پس بچے کا رہنا۔ تو مصلحتاً کرنے کی غلبہ ہ ابتدائی مہار ہو۔ اس سے ذہن کا اسیٹ نشوونما ہوگا جو سب طرح دھوپ پانی اور ہوا سے پودوں کا۔ اس جذبہ کو ابھارنے کا موقع دینے سے بچوں کے نفس و صحابہ ترقی پذیر ہوتے ہیں جو بچوں کی آئندہ بہبود کے لیے نہایت اہم نہایت ہوتے ہیں۔ لوگوں کا ایک عام خیال یہ بھی ہو کہ زیادہ شغف اور نرمی سے پیش آنے سے بچے بگڑتے ہیں۔ اول تو یہ صحیح ہیں لیکن اگر صحیح بھی ہو تو بے پروائی، تعارض، غلط فہمیاں اور انھیں جہالت میں رکھنے سے وہ اور بھی زیادہ بگڑتے ہیں اور اہل نظر جاننے ہیں کہ یہ بگاڑ کہیں زیادہ خراب نتائج کا حامل ہو۔

لوگ اس کی زیادہ کوشش کرتے ہیں کہ بچے کا تعقل بڑھے۔ اور ذہنی اعتبار سے وہ زیادہ ترقی کر جائے۔ لیکن بچے کے جذبات و ذہنی تصورات کو درست کرنے کی عاصفہ کوئی توجہ نہیں کرتے۔ کسی شخص میں اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال لینے کی قابلیت ہونا جتنا اس کی ذہانت و قرینہ عقلی پر موقوف ہو اس سے کچھ زیادہ اس بات پر منحصر ہو کہ اس کے جذبات پر بیرونی عوامل کا جو کچھ بھی اثر پڑتا ہو وہ اسے نہایت اطمینان و غرض گزاری کے ساتھ برداشت کرتا ہو یا نہیں۔ دنیا میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں جو جو عقلی مرتبہ کے لحاظ سے کم تر درجے پر ہونے کے باوجود کشمکش زندگی میں اپنا راستہ نہایت کامیابی کے ساتھ بنالیتے ہیں اور یہ آسانی اپنی معیشت کا بندوبست کیے ہیں اس کے برعکس ایسے لوگ جو ذہنی و عقلی اعتبار سے کافی اونچا

## بچوں کی تربیت

میں صرف ہو جائے گی۔ اور اصل کام کا وقت جب آئے گا تو آپ بہتیار ڈال کر بیٹھ جائیں گے۔  
اگر آپ نے اس حقیقت کو سمجھ لیا تو آپ کو شش کرینگے کہ خطرہ عمل میں تبدیل پیدا کریں۔ ضبط نفس سے کام لے کر دماغ میں اعلیٰ درجہ کے خیالات کو جگہ دیں لیکن اس کام کو دینی شخص انجام دے سکتا ہو جو اپنی نگرانی میں صحت کرڈا ہو۔

حدود سے بڑھے ہوئے جذبات نہ صرف دماغی دھبسی پیدا کیاں پیدا کرتے ہیں بلکہ جسمانی عوارض بھی اس سے لاحق ہوتے ہیں بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اعصاب پر اسی وقت اثر ہوتا ہے جب کوئی سخت شتم کا قصد میرا پڑھتی ہے۔ حالانکہ ان کا اندازہ نہیں ہوتا۔ صفا ان گھڑی گھڑی کی کوفتوں اور پریوں سے جو انسانی اعصاب کی تسکوت و زخمت میں اسی طرح کام کرتے ہیں جس طرح چھوٹے چھوٹے قطب ایک بقیہ کی سبب بن گئے ڈال دیتے ہیں۔ اس لیے میں چاہتے کہ اپنی جسمانی صحت کی خاطر ان دماغی بیماریوں کا علاج کریں۔ اور اس سے پہلے کہ یہ بڑے بڑے بیکپین ہی سے ان کو نکلنے کی کوشش کریں تاکہ اطمینان قلب اور بہتر معیشتی زندگی بسر ہو۔

کومت و حیات کے مسائل بنا کر ان پر موقع بے موقع اچھے رہنا دماغی بیماری کی علامات ہیں جنہیں ہر سمجھ دار شخص کو سمجھنا چاہیے۔ اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ لوگ اب تک اسی غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ فقط جسم ہی بیمار ہوا کرتا ہے۔ حالانکہ آپ کا دماغ بھی بیمار ہوتا ہے اور جس طرح کسی جسمانی بیماری کا مریض کو چھوٹے علامات دکھتا ہو دماغی مریض کی بھی کچھ علامات ہیں جس کی موجودگی میں دماغی صحت سے دیکھ کر خود مر رہتا ہو۔ ان سے بھٹکار حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ضبط نفس کی خود بھی مست کریں اور بچوں کو بھی تربیت دیجیے۔ ان کی چھوٹی چھوٹی چیزوں پر اچھا چھو دیکھیے۔ اس سے آپ کی عصبی قوت محفوظ رہے گی۔ اور آپ کے اس وقت کام آئے گی جب خدا خواستہ آپ کسی سخت مصیبت و آزمائش میں مبتلا ہوں گے۔ مثلاً کوئی متعدی بیماری۔ کینی اور ٹھیکٹ مثلاً کوئی گھڑی گھڑی سے بے خوف۔ نہ صرف انہیں رکھ لی ہو۔ بلکہ موافق پڑا۔ نہایت ذہنیت سے کام لے کر بڑی بڑی مصیبت کو کم اور حقیر بنا سکتے ہیں لیکن اگر آپ اپنی روز مرہ کی زندگی میں چھوٹی چھوٹی چیزوں پر سخت پریشان ہو جائیں گے تو آپ کے اعصاب کی قوت ان چیزوں ہی سے لوٹے جھک رہے

## ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

نمبر شمار	نام فائل	وزن	محصول	قیمت	میزان
(۱)	ضبط تولید نمبر مکمل فائل	۱۱۳ تولہ	۱۲	۶	۱۲
(۲)	ذوق و دل نمبر مکمل فائل	۱۲۲ "	۱۳	۶	۱۲
(۳)	روحانی علالت مکمل فائل	۱۰۵ "	۱۱	۶	۱۱
(۴)	جنگ و طب مکمل فائل	۸۵ "	۹	۶	۹
صرف خاص نمبر					
(۱)	قدرتی علاج نمبر	۲۲ تولہ	۳	۸	۱۱
(۲)	اعادہ شباب نمبر	۳۲ "	۴	۸	۱۲
(۳)	ذوق و دل نمبر	۴۱ "	۵	۸	۱۳
(۴)	ضبط تولید نمبر	۳۸ "	۴	۸	۱۲
(۵)	جنگ و طب نمبر	۲۱ "	۲	۸	۱۰

نوٹ:- تربیتی سنگٹانے کی صورت میں ہر محصول تربیتی کا اضافہ ہوگا۔

# شملہ سے مسوری تک!

سنہ ۳۹ء کے لکھے ہوئے اس سفر نامے کی سنہ ۴۴ء میں اشاعت کا سبب اس سے زیادہ نہیں کہ سنہ ۳۵ء میں ہمدرد صحت ملی بھارت اور مضامین پر مشتمل ہوتا تھا اور اب ہر دل حفظ صحت پر خصوصیت سے بحث کرتا ہے۔ اس قسم کے سفر نامے براہ راست انسانی صحت سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے موسسہ امپال حسین ابرہ نے لکھا ہوا یہ دل چسپ مضمون ٹھیک سال کے بعد ان صفحات میں شائع ہوا ہے۔ ———— متنبیات سے کوئی بحث نہیں، لیکن انسان کی یہ فطرت ہو کہ وہ ذاتیات میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے۔ اس لیے یہ لہذا اس قسم کے سیر و سفر کی داستان ایک فاصلے سے کہیں زیادہ دل پسند اور دلچسپ ہوتی ہے۔ بجایہ اور درست۔ اصلاحی افسانے اور شجاعت اور بہادری کی فرضی داستانیں اپنی جگہ عجیبہ خیر ہوتی ہیں لیکن حقیقت بہر حال حقیقت ہوتی ہے۔ حقیقت میں جو کیف چودہ داستانوں میں کہاں؟

اس سیر و سفر کے چار بہرو ہیں۔ پہلے سے شہر کی زندگی کو چھوڑا، آرام کو حیرا دیا اور خود کو چند دن کے بے ان خطرات میں جاؤا دلچسپ چندیوں کو گن جانے کی جہت کرتے ہیں۔ اسے کی دشواریاں، پہاڑوں کی عظیم الشان قندیاں، اور کھنڈوں کی عیش ترین پتیاں ایک طرف حسابی تکالیف، پانی سے محرومی، پیڑوں کے چھلے اور غراس پر دستار، لیکن کیسے خوش گنت ہیں۔ حضرت جنوں نے زندگی کا ایک نیا لطف ماحول کیا جنھوں نے بڑے سبق حاصل کیے اور وہ زمین فیرائیں جو ایک وسیع سرزمین ہمدرد صحت کے صفحات میں کوشش کی جانے کی کہ مراد اسی قسم کے حالات شائع ہوں ہم ان خوش قسمت حضرات کو دعوت تحریر دے رہے ہیں جنھوں نے اسی قسم کے سیر و سفر کیے ہیں جنھوں نے غرق کجنگوں میں سیر و شکار کا لطف بھی اٹھایا ہو اسی قسم کی حقیقی داستانیں

غائبانہ بھی اس حد تک نہیں پہنچی تھی۔ اس سے ایک آدھ درجہ کمتر ہی سمجھیے۔

حکیم صاحب جب دوڑ لگا کر فارغ ہوئے تو میرے پاس آکر گھاس پر بیٹھ گئے۔ ادھر ادھر کی باتیں ہوتی ہیں۔ میں نے پوچھی نفرت کیا کہ ابھی اگر ایسا ہی پیدل پھرے کا شوق ہے تو پہلے کسی پہاڑ پر سو دو سو میل کی مسافت طے کریں۔ ہمدرد صحت کے ساتھ ساتھ لطف اٹھائیں گے اور آپ پیدل پھرنے کے ساتھ ساتھ کچھ جڑی بوٹیوں کی تلاش کا شوق بھی پورا کر سکیں گے۔ اگر آپ کا خیال ہو تو میں تین چار آدمیوں کی پارٹی بناؤں کہ ایسے لمبے سفر میں کم سے کم چار آدمی ہوں۔ انھوں نے میرے اس حال کو بہت پسند کیا اور کہا کہ فرود چلیے۔ میں تیار ہوں، اس رذبات میں تک ہو کر ختم ہو گئی۔ لیکن اس کے بعد وہ جب بھی کبھی مجھ سے ملنے دریافت کرنے کہ تم نے پہاڑ پر پیدل چلنے کے مسئلے میں کیا کیا۔ اول اول تو میں نے سنجیدگی کے ساتھ اس معاملے پر غور ہی نہیں کیا۔ اس رذبت میں اس سے پوچھی جاتی ہوئی بات کہہ دیتی تھی۔ لیکن ان کے بار بار کے اصرار پر میں نے پہلے تو اپنے ہونچلے پر غور کیا اس لیے کہ میں یونیورسٹی میں ملازم ہوں داب دہاں سے نجات پا چکے ہیں، اداہم اندھاں اس وقت الیکشن کا کام شروع ہو جانے کی وجہ سے چھٹی لٹا آسان کام نہ تھا اور ساتھ ہی مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا تھا کہ تمہارا بیوی بچہ ”کو پہاڑ“ ملے مجھے سنہ ۱۹۳۵ء میں پیوری ہو گئی تھی دبا کی نوٹ مٹا پر۔

ایک دن صبح کی سیر کے لیے میں پرانے تلے جاؤا۔ وہاں کیا دیکھتا ہوں کہ حکیم صاحب مالک ہمدرد دودھا دوڑ لگا رہے ہیں۔ حکیم صاحب کو صبح کی سیر کا بے حد شوق ہے۔ پہلے فلیگ اسٹاف جایا کرتے تھے جسے ہمارے ہاں کان پڑھ طیفہ ماؤ نہ کہتا ہے۔ معلوم ہوا کہ آج کل آپ نے پرانے تلے پر دھاوا بول رکھا ہے۔ تھوڑا بہت شوق مجھے بھی ہے جس کا ہوا کبھی کبھی دوروں کی شکل میں ہوتا رہا ہے، یعنی یہ کہ سال بھر میں دو تین بار ایک ایک دودھا ماہ کا پیدل پھرنے کا دورہ پڑ گیا ہو۔ لیکن ان حضرات کی طرح نہیں کہ زندگی آئے یا مینہ، ان کی صبح کی سیر نہیں ہوگی۔ ایسی مشین کی کسی باقاعدگی سے مجھے تو سخت دشت ہوتی ہے۔ باقاعدہ میں خود بھی ہوں۔ لیکن نہ اس قدر کہ بس اب ایک منٹ نہ ادھر ہوگا نہ ادھر نہ دشت کا وقت ہو تو خواہ کہیں ہوں قبرستان میں ہوں یا مسجد میں ورزش شروع کر دی۔ یہ میں محض تفریحاً نہیں کہہ رہا ہوں بلکہ واقعی طور پر بعض لوگ جس چیز کی باندی کرتے ہیں اتنی ہی سختی سے کرتے ہیں جو ایک حد تک قابل قدر بھی ہے۔ یہاں دہلی میں ایک پرانی وضع قطع کے بتوٹے تھے۔ ان کے ٹپھ پھرنے کا وقت مقرر تھا۔ اول توان کا معمول یہ تھا کہ وہ کہیں جاتے نہیں تھے۔ لیکن اگر مجبوراً انھیں کسی خوشی کی تقریب یا میت میں شریک ہونا پڑا تھا تو وہ اگر ٹپھ پھرنے کا وقت ان پہنچتا تو بھری محفل میں اپنا کام شروع کر دیتے تھے اور کسی چیز کی پروا نہیں کرتے تھے۔ حکیم صاحب کی باقاعدگی

قسم کے آدمی واقع ہوئے ہیں۔ غیر معمولی حالات میں ہر کوئی کو زندگی کا زیادہ لطف آتا ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ یہاں کے معمولات زندگی سے ہر اس قدر تنگ آجاتے ہیں کہ ہر آدمی یہاں سے ہٹ کر بھی ہیں انسی قسم کی ہوا زندگی سے سابقہ پیش آئے تو ایسی تفریح کا فائدہ ہی کیا ہوا۔ میں تو چاہتا ہوں کہ ہم زندگی کے واقعی اور حقیقی خطرات سے دوچار ہوں۔ یہی ان کا استدلال تھا اور وہ چاہتے تھے کہ ہم ایسے پہاڑ پر سفر کریں جہاں ہماری زندگی کچھ خطرات میں بھی پڑے۔ ایک حد تک یہ خیال صحیح ہے اور ہم نے انھیں یقین دلایا کہ نسل سے مسوری کے سفر میں بھی وہ اپنے آپ کو اتنا محفوظ نہ سمجھیں جیسے اڈھر میں۔ وہاں بچوں، بگھروں اور دیگر جنگی درندوں سے بھی سابقہ پیش آسکتا ہے اور مجموعی طور پر یہ سفر بھی نہایت پر لطف رہے گا۔ سفر کی تیاریاں شروع ہو گئیں۔ در سفر کے ساتھیوں کا انتخاب ہونے لگا۔ حکیم صاحب نے اپنے احباب اعزہ میں سے اپنے علاوہ چار آدمیوں کا انتخاب کیا۔ حکیم ظہیر علی صاحب۔ حافظ محمد یحییٰ صاحب حکیم صاحب کے بہنوئی۔ نایاب الدین صاحب جو کہ رنٹ آف انداز میں ملازم ہیں اور حکیم صاحب کے دور پر کے عزیز بھی ہیں اور یہ خاکسار۔ نایاب الدین صاحب سلسلہ ملازمت شملہ میں رہتے تھے اور ان ہی کے ہاں ہمارے قافلے کا کچا کرایا کرنا تھا۔ ہم سب نے خاکی برجیس، کوٹ، چلیں اور مضبوط مضبوط جوتے بوائے، اور سر کے لیے انگریزی ٹوپیاں خریدیں۔ برساتی کوٹ اور ٹوڈر جو بیڑوں کا خاطر خواہ انتظام کیسا۔ دو عدد چھوٹے ٹیکرے بھی لیے تاکہ دوران سفر میں جگہ جگہ کے مناظر لیتے رہیں اور ۴ ستمبر کو دہلی سے روانہ ہو کر ۵ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء کو شملہ میں نایاب صاحب کے ہاں پہنچ گئے۔ شتر نایاب کی قیام گاہ ان ٹویل کے قریب واقع تھی جس کا فاصلہ مال روڈ سے دو میل سے کم نہ ہوگا۔ جو لوگ ان ٹویل کی بنیادی سے واقف ہیں وہ تو محض نام ہی سے سمجھ گئے ہوں گے کہ ہمارا اپنی قیام گاہ سے مال روڈ جانا پورے دو میل کی چڑھائی چڑھے بغیر ممکن نہیں جو ۵۰ فیٹ سے کسی طرح کم نہ ہوگی۔ اب یہاں سے ہمارا ایک رفیق سفر حکیم ظہیر علی صاحب پر جو گزری وہ ذرا قدرے تفصیل سے سینے سبق آموز ہے اور دل چسپ بھی۔ سبق آموز اس لیے کہ اس قسم کے سفر میں حکیم ظہیر علی صاحب جیسے کچے ساتھیوں کا

کے پیدل سفر سے کچھ نقصان تو نہیں پہنچے گا۔ یہ ذکر اوپر چوڑائی سنہ ۱۹۳۹ء کا ہے۔ اسی طرح ہم جب کبھی ملتے سفر کا نقصان پر کچھ تھوڑی سی گفتگو ہو کر جاتی۔ بات اب تک چوں کہ زیادہ لگے نہیں بڑھی تھی، اس لیے میں اب تک یہی سمجھتا ہوں کہ حکیم صاحب جیسے عظیم اہمیت شخص کو اتنی مہلت کہاں ملے گی کہ وہ چلنے کو ابکل تیار ہی ہو جائیں گے۔ لیکن اس کے بعد جملہ باتیں پڑیں ان میں میں نے محسوس کیا کہ وہ واقعی مستعد ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ہمارے موسم وغیرہ کے متعلق انھوں نے خود بھی اپنی طور پر کچھ معلومات بہم پہنچائی ہیں اور وہ سب کے سب میں اس مقصد کے لیے نہایت موزوں سمجھتے ہیں۔ ہر چند ابھی مقام اور چلنے کی تائیکیں مقرر نہیں ہوئی تھیں، میں نے ضیاط ۴ ستمبر سے ۲۰ ستمبر سنہ ۳۹ء تک چھٹ کی درخواست دے دی اور اپنی معالج سے اس سلسلے میں مشورہ بھی کیا۔ انھوں نے بتایا کہ اگر آپ اپنے احتیاط سے کام لیا تو اس سفر سے انتہائی فائدہ ہوگا۔ اس قسم کے سفر سے قوت کے مددنیوں کو مستقل طور پر تھکتا ہو جاتی ہے اور آپ کو تو پیوریسی پڑے۔ آپ بس تھکے نہیں۔ جہاں تک ہو کر تھکنے سے پہلے منزل کو پہنچیں اور غذا میں قابض لگی، دو دو کھن اڈسے وغیرہ کا کثرت سے استعمال کیجیے کہ ہاں جسم کو اندھن اور پردہ نش کرنے والی غذا کی زیادہ ضرورت ہوگی۔ اس نے مزید تاکید کی اور کہا کہ اگر آپ نے ان بات پر عمل کر لیا تو نقصان کیسا، آپ کو تو اس قدر تھک ہوگا اور آپ کے جسم اور پھیپھڑوں کی قوت و طاقت اس قدر بڑھ جائے گی کہ اس کی برابری ایک سال کا طبی علاج بھی نہیں کر سکتا۔

اپنے معالج کی اجازت مل جانے کے بعد میں نے دفتر سے چھٹی منظور کرائی اور چلنے کے لیے بالکل تیار ہو گیا۔ ہر چند یہ راستہ فرمودہ سب سے۔ لیکن ابتدا میں ہم نے اپنے لیے اسی کا انتخاب کیا۔ اگرچہ حکیم صاحب کا امر امتثال نہ ہوتا تھا۔ اصل میں حکیم صاحب کچھ ضرورت سے زیادہ اید و تحسیر سے بغیر مضمون قٹ ڈٹ ڈٹا۔ اور اس کے جد سے ہر وقت یہ خطرہ رہتا تھا کہ کہیں سخت جسمانی مشقت سے پھیپھڑوں کی قوت لاحق نہ ہو جائے۔ اور بھوک کی سہا تو بالکل جاتی رہی تھی۔ میں اگر ایک گھنٹے بھی بھوکہ رہتا تو مجھے دو دن برا برا رام کرنا پڑتا تھا حالانکہ دیکھنے میں میری جسمانی حالت اچھی نظر آتی تھی۔ ایسی صورت میں تو میں اتنا لمبا سفر اور وہ بھی پیدل کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔

انتخاب پورے سفر کا ستیاناس کر دینے کے لیے کافی ہوا اور اس قسم کے سفر کی یارنی بنانے والوں کو اپنے ساتھیوں کا انتخاب بہت ٹھوک بجا کر کرنا چاہیے۔ اور دل چاہے اس لیے کر لے کہ کچھ ساتھی سے جب سفر میں بدخواہیاں و لطافت مزید ہونے لگیں تو جہاں وہ کوفت کا باعث ہوتے ہیں وہاں دل چسپی کا ذریعہ بھی ہوتے ہیں۔

یہ واضح ہے کہ حکیم ظہیر علی صاحب حکیم عبدالحمید صاحب کے بڑے اچھے دوستوں میں سے ہیں اور انھوں نے ہم سفر رہے ہیں۔ حکیم صاحب نے ان کا انتخاب تو بلا سوچے سمجھے کر لیا کہ میں یہ سوچیں گے ہی۔ جب ان سے ذکر آیا تو وہ پیدل چلنے کا نام سن کر فوراً اٹھٹک گئے۔ اور کہا بجای پیدل چلنے سے راجت معذرت چھوٹا جائے۔ لیکن حکیم صاحب نے ان سے کہا کہ ہم تمہیں گھوڑے اور ٹوپہ بھاگولے عیسیٰ کے تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ اس حکیم ظہیر صاحب تیار ہو گئے۔ اور یہ بھی کچھ نہ کچھ ڈر دل میں رہا۔

۵ ستمبر کو تو ہم شملے پہنچے سو ۵۔۱۰ ستمبر کو وہیں آرام کیا۔ البتہ صبح کے وقت ایک چشمہ پر بنائے فرور گئے تھے جو ہماری قیام گاہ سے ڈیڑھ میل نیچے گھنٹہ میں واقع تھا ظہیر علی صاحب کو بھی لے گئے تھے۔ جانے کو تو وہاں آرام سے پہنچ گئے۔ لیکن آتے وقت چڑھائی نے نام پوچھ لیا اور یہ حضرت منزل پر پہنچتے پہنچتے اچھے خاصے تھک گئے۔ خیر ستمبر کو شام کے وقت بازار کے لیے نکلے۔ حکیم ظہیر علی صاحب ہمارے ہمراہ تھے۔ ظہیر علی صاحب ذرا حکیم حیدر واقع ہوئے ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان کے پیٹ کو کسی نے اندر سے چھونک بھر کر اٹھا دیا ہے۔ بارے دراز قامت ہونے کی وجہ سے پیٹ کے اٹھار کی شدت میں کچھ کمی محسوس ہوتی ہے۔ پہلے روز اگرچہ ال رد ڈنک پہنچنے ہی میں حکیم ظہیر صاحب کا علیہ نگہ گیا تھا، لیکن پھر بھی برہمیں، کوٹ اور سیٹ میں وہ کافی جیت نظر آتے تھے۔ اگلے روز صبح یعنی ۸ ستمبر کو ہم سب مل کر چڑھتے پر گئے وہاں سے ہنہا دھوکو لوئے حکیم ظہیر صاحب کا تھکن کے مارے برا حال تھا۔ دو گھنٹہ تک تو وہ خاموش پڑے رہے اس لیے بعد پہلی بات جو ان کی زبان سے نکلی وہ یہ تھی کہ میں آپ لوگوں کے ساتھ پیدل پہاڑ کے سفر کے لیے نہیں چل سکتا۔ ہم نے سنی ان کی سنی کر دی اور شام کو مال روڈ کی سیر کے لیے کسی نہ کسی طرح پھر حکیم ظہیر علی کو راضی کر کے لے گئے۔ چڑھا

کا انھوں نے دل پر واقعی طور پر بہت بڑا پڑا تھا۔ .. دن کی چڑھائی میں وہ چار مرتبہ نیکی نکلتے تھے۔ رات کو آدھ بجے بازار سے واپس لوٹے۔ اس مرتبہ حکیم ظہیر علی کو اترا ہی نے بھی ستایا۔ چنانچہ اس رات انھوں نے صاف صاف انھوں میں ہمارے ہمراہ مسووی تک پیدل چلنے سے انکار کر دیا۔ رات کو تو ہم لوگ سو گئے۔ صبح سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کیا تو ہمیں حکیم ظہیر علی کے خیال سے اتفاق کیے بغیر چارہ نظر نہ آیا۔ اس لیے کہ تاپا صاحب کے مکان تک اترا ہی چڑھائی نے حکیم ظہیر علی کے متعلق صاف صاف بتا دیا کہ ان کی ضرورت کا اتنے لمبے سفر پر لے جانا مصیبتوں کا انبار باندھ کر لے جانے سے کم نہیں۔ چنانچہ ۹ ستمبر کو ہم نے حکیم صاحب کو وہی واپس جانے کی اجازت دے دی اور ہر جانے میں ان کے تمام سفری کپڑے اور سیٹ اور برساتی ضبط کر لی۔ اب ہم کو یہاں خواہ مخواہ درپور ہی تھی جہاں میں سامان اٹھانے کے لیے ہمیں ۴۔۵ قلیوں کی ضرورت تھی اور ان کی فراہمی ہمارے سینے اچھا خاصا مسئلہ بن گئی تھی۔ اس کا انتظام تاپا صاحب کے ذمہ تھا اور انھیں بدقسمتی سے صبح اور وقت پر ٹھیک کام کرنے کے متعلق اپنی قابلیت پر اس قدر ناز اور اعتماد ہے کہ ان کا کوئی کام بھی ایسا نہیں ہوا جو بکترنے کے قریب نہ پہنچ گیا ہو اور ان کے ساتھیوں نے اسے وقت پر نہ سمجھا لایا ہو۔ بارے اس مرتبہ کچھ باری حسرت نے زور مارا اور وہ رات کو ۸ بجے بازار سے آئے تو ۵ قلیوں کا انتظام بھی کر کے لائے یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا، سفر کا پروگرام ہم نے پہلے ہی بنایا تھا اور وہ منزلیں بھی جہاں ہمیں پڑا کرنا تھا نقشہ کے مطابق متعین کر لی تھیں۔ ہم نے اپنے پورے سفر کو حسب ذیل دس منزلیں میں تقسیم کر لیا تھا۔

(۱) ناگو (۲) تھوگ (۳) کوٹ کھائی (۴) جتیل (۵) اراکوٹ (۶) تیونی (۷) کاتھیان (۸) منڈالی (۹) چکواتا (۱۰) مسوری۔

راتے میں کھانے پینے کی چیزوں میں سے ہم نے کھن، ڈیل ردیوں اور کچھ پھل اور کھجوروں کے سوا اپنے ساتھ اور کچھ نہیں لیا۔ البتہ چائے، مینی اور آگ جلانے کے لیے مٹی کے تل کا چرلھا اور ضروری مسالے بھی باندھ لے گئے کہ ضرورت پڑے تو خود بھی پکا کھالیں۔ ان تیاروں کے بعد ۱۰ ستمبر سنہ ۱۹۴۵ء بروز اتوار ہنہا دھوکو سفر کے مخصوص کپڑے



بیٹے بڑھیں، خالی قمیص، کوٹ اور سیٹ پہنے اور اپنے اپنے  
بستر باندھ کر ناشتہ کیا۔ اپنی فیکام گاڑ سے ٹھیک ۹ بجے  
جبکہ کہ سولہ دھار بارش سو رہی تھی ہم اپنے ہوسٹل حکیم  
طیبر علی سے مل کر ہرجہ یاد ادا کرنا کشتی و آب انداختہ کا بندہ  
پڑھنے ہوئے اپنی پہلی منزل فاکو کے بیسے روانہ ہو گئے۔ دو  
ورسل کی مسافت طے کر کے سوسو اسو کے قریب سیر پھاں  
چڑھ کر کم لکڑ بازار میں نکلے۔ یہاں حکیم عبدالحمید صاحب کی رہائش  
کی بے ترتیبی ظاہر ہوئے بغیر سیر نہ رہی۔ البتہ بخجی  
صاحب سے جس خوبصورتی کے ساتھ اپنے تقصیر کی بے قاعدگی کو  
دیا وہ نہایت قابل داد ہو میرا اور نایاب صاحب کا سانس  
اس قدر صبح تھا کہ اتنی سیر پھاں کافی تیری سے چڑھنے جب بھی  
ہم فوراً پانی پی سکے۔ بس میں بخجی صاحب اور حکیم صاحب دونوں  
سفرات کافی موٹے تانے تھے۔ ان میں سے ہر ایک کا وزن  
دوسوا دو سو سے کسی طرح کم نہ تھا۔ اس لیے یہ سیر ان نایاب  
کے مقابلہ میں یہ دونوں ہمیشہ پیچھے رہتے اور جلد تھک جاتے۔ اگرچہ  
آگے چل کر میں حکیم صاحب کی ہمت کی داد دیے بغیر نہ رہ سکا۔  
بعد کے واقعات میرے اس بیان کی تصدیق کریں گے۔  
لکڑ بازار سے ہم سنبولی پہنچے۔ وہاں نایاب صاحب سے  
آدھ سیر بیٹھے کی منھائی و اور میں نے ڈیرہ پاؤ دو دو دھریا  
ہم نے چاہا کہ ہمارے یہ نوٹے تانے ساھی جی س، سے  
میں شہک ہو جائیں۔ مگر چونکہ ان کے ہم میں ایندھن کا ہدف  
ذخیرہ موجود تھا اس لیے انھیں کسی ناتنے دیرہ کی ضرورت پیش  
نہ آئی ہم کی زائد چربی سے گھل کر ایندھن کا کام دیا اور جسم کی  
واقعی ضرورت کو پورا کیا۔ اس کے برعکس ہم دونوں کافی دلچسپی  
تھے۔ ہمارے جسم پر گوشت بھی کم تھا اور بدن چھوٹا۔ انا بہرہ تو  
۵۔۶ میل چلنے کے بعد بقول حکیم صاحب انرجی بھرے کی ضرورت  
پیش آتی تھی۔ غرض منھائی اور دو دھ ہم دونوں ہی نے کھایا۔  
بخجی صاحب پان اور سکرٹ کا دھڑ جلائے رہی اور حکیم صاحب  
نیچے پیادگی طرف جا کر چرٹی بوٹوں کی بیجان اور ان کی تلاش  
میں متنبہ ہو گئے۔ ناشتہ سے فارغ ہوتے ہی ہم کفری کی طرف  
کمر بستہ روانہ ہو گئے۔ ڈھلی لکڑاں یہاں سے مشہور ہے اور کفری  
کی سڑکیں جدا ہوتی ہیں اور راستہ کافی مسطح تھا۔ اس کے بعد اٹل  
فلاد وال لکڑاں ہم تینوں بیٹے میرے، بالو بخجی اور حکیم صاحب کو  
لیے تو راستہ بہت زیادہ سانس اٹھا نا ثابت ہوا۔ البتہ نایاب  
صاحب اس کو بھی مسلط ہی کہتے رہے۔ غائبنا اس کا سبب یہ

تھا کہ وہ چوں کہ شملہ میں عرصہ سے رہتے تھے اور اس قسم کی لمبی  
لمبی چڑھائیاں اور ترائیاں ہفتہ میں دو تین بار کرنے رہتے  
تھے، اس سے ان کو خوس نہ ہوتا ہوگا۔ داند فلاد وال سے  
کفری تک بھر سوک قریب قریب ہوا تھی کوئی سو باجے تک  
کفری پہنچ گئے۔ وہاں پرانے پچاسے، پرانے کیا نہ بس چوک  
بڑی بڑی ٹیکرلی تھیں۔ اور تاج میل وال اور کد دی کرکاری کو  
ساتھ جس کو ہم آئیر تک اپارسی سمجھتے رہے۔ کھاب۔ پرانے  
نیارہو نے سے پہلے کچے آڑو کھٹے سیبوں اور نان خطایوں  
نے وہ لطف دیا۔ ہشملی پیسٹری اور بہتہ میں چل نہ دی سکوت  
کھانے کے بعد فیلو کے بے سڑک کے کناڑے  
ہر سائیاں بچھا کر لیٹ رہے۔ دو گھنٹے آرام کرنے کے بعد  
فاکو کے بیسے ہم گئے روانہ ہو گئے۔ راستہ بالکل ہوا تھا۔ دو  
مقامات پر اپنے ہی فوڈ بیسے۔ سیمز کچھ زیادہ دل کش نہ تھی۔  
نایاب صاحب ہم سے بیٹے فاکو کے ڈاک بنگلے پر پہنچے۔  
سم جی ۶۔۷ منٹ بعد پہنچ گئے۔ ڈاک بنگلہ نہایت پر نفص  
جگہ پر واقع تھا اور ہم اس کی صفائی عمدگی اور نفاست کو دیکھ  
کر بہت خوش تھے۔ لیکن جب کرایہ کا نقشہ ہمارے سامنے  
پیش ہوا تو ہمارے حواس باندھ ہو گئے۔ محض ایک رات کے  
نیام کے لیے مبلغ تین روپے کی کس کے حساب سے بیسے  
خانے تھے۔ کھانا، نہانا اور دیگر امور رہے عجیب۔ نایاب صاحب  
سقیقت میں نایاب ہی ہیں اور بڑے خوش مذہب واقع ہوئے  
ہیں۔ سیدھے سرائے کی تلاش میں نکل گئے۔ آدھ دس منٹ  
کے اندر اندر ہم سب کو ڈاک بنگلے سے آدھی فرلا کر ایک  
سرائے میں لے گئے۔ سرائے کی نفص تو خاصی تھی لیکن اس  
کے گرد و پیش کا منظر کچھ اچھا نہ تھا۔ یہاں سمجھے کہ آس پاس  
ٹلوں کے ٹھیرنے اور پڑاؤ کے لیے مصل اور کوٹھڑیاں بنی  
ہوئی تھیں جن کی وجہ سے وہاں ہمیشہ غلاظت رہتی تھی۔  
کھانے کا انتظام سرائے ہی میں کیا گیا یوں سمجھنا  
چاہیے کہ سرائے کا چکیدار ہی ہوٹل کا منیجر تھا۔ اس کو ہم نے  
کھانے کا آرڈر دیا۔ اس نے ہمارے لیے خشک دال اور آلو  
پکائے۔ غائبنا اس وقت ہی کچھ میرا سکنا تھا خشک خاصا  
تھوڑا بچا تھا۔ البتہ وال اور آلووں میں تھی چوں کہ کافی تھا اس  
بیسے کھانا اس قدر بے مزہ نہ رہا جتنا کہ ہم پہلے اس احوال کو  
دیکھ کر اندازہ لگا رہے تھے۔ اس کے بعد کئی صاحب نے  
دہلی سے چل کر کراٹھ دس نمٹے فراہم کر لیے تھے جن کا

میں نے نہایت لذیذ آلیٹ بنایا۔ غرض مجموعی شہیت ہو  
ماری غذا کافی لذیذ اور بہتر تھی۔ ہم سب نے خدا کا شکر ادا کیا  
اس جنگل میں بھی اللہ نے ہمیں نہایت کم خرچ میں بہت اچھا  
لہانا کھلایا۔

ہمارے یہ پہلا ہوا تھا یہ مقام شملہ سے نو ایک ہزار  
فٹ بلند تھا یعنی پانچ ہزار فٹ کی بلندی پر تھا۔ سردی یہاں  
کافی تھی۔ اتنی کہ میرے بے ایک کپس بالوں کا کافی تھا۔ البتہ  
حکیم صاحب جو شدید جاڑے میں جی میں ایک ہی کپس سے کام  
لینے کے عادی ہیں اور جاڑے میں بھی عام طور پر سوئی نہاس بی کو  
پسند کرتے ہیں۔ ایک کپس ہی میں خوش تھے اور یہ کہتے تھے کہ دیکھا  
ہماری یہ عادت ان سفروں میں کیسی کام آئی۔ اب تو لوگ رت  
کو سکڑو کے ادریں آ رہے ہیں۔

لھانے وغیرہ سے ذیغ ہو کر کم بوک ایک کو تھری میں  
اپنی اپنی چار پائیوں پر دراز ہو گئے اور چونکہ دن بھر کھٹے  
جوتے تھے۔۔۔ امت کے اندر سو گئے۔ دوسرے راتیں سسل  
بول کی شکایت مجھے بہت ستانی ہو رہی تھی۔ کپس کے لیے  
بعض تندرستوں پر لکھ پڑتا ہے۔ جن کپس رات میں ایسی ہی  
ہوا، درمیں اچھا خاصا بلیض بن کر رہ گیا۔ اس رات مجھے دھڑبھ  
مشہر خالی کرنے کے لیے اٹھ پڑا اور ہر مرتبہ میں نے ہی کوشش  
کی کہ میری وجہ سے کسی کی آنکھ نہ کھلے تو اچھا ہے۔ اتفاق سے  
حکیم صاحب کا پلنگ جو پلنگ کیا اچھا خاصہ چھوٹا تھا میرے  
برابر تھا اور زرد میں تھا۔ پرچہ میں نے کوشش کی کہ حکیم صاحب  
کی آنکھ میری آٹھ سے نہ کھلے۔ لیکن اندھیرے میں کچھ زیادہ  
کامیابی نہیں ہوئی۔ ایک مرتبہ اسی کوشش میں میری بھون کوڑ  
سے ٹکرائی جس کی آواز سے ان کی آنکھ کھل گئی اور میری بھون پر  
اچھا خاصا گومڑا پڑ گیا۔

ایک مرتبہ جو میں پیشاب کے لیے اٹھا تو خیر صاحب  
کی اس وقت آنکھ کھلی جب میں باہر پیشاب کر کے مکر بند باندھ  
رہا تھا۔ کالامیل دیکھا تو ٹھک گیا گئے اور شدت خوف سے ان  
کی زبان سے لگو لگو لگو لگو نکلا۔ مجھے پہلی مرتبہ کبھی صاحب کی  
اس کمزوری کا حال معلوم ہو۔ بہر حال دل چاہی کے لیے میں بے  
حس و حرکت کھڑا رہا حکیم صاحب نے جو میرے باہر آنے کی  
آہٹ سے جاگ چکے تھے کہا۔ دیکھنی کبھی کیا بات ہو؟ یہ تو موسیٰ  
نہ جب سے میں نے موسیٰ نور دہاں، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ

میں۔ گریجویٹ صاحب پر نہ معلوم کہاں کا خوف طاری ہوا تھا  
کہ جب تک حکیم صاحب نے اٹھ کر باقاعدہ نہاتے تھے مجھ پر  
لیا۔ وہ ٹھک لیتے ہی رہے۔ بالآخر جب دوسرا دوش آیا اور سہل  
واقعے کا علم ہوا تو کچھ کھیلنے سے میرے اور چڑا کر سیکے۔  
۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۵ء صبح غامی دیر میں اٹھے۔

صبح چکے تھے۔ جدی حندی ٹھیک گئے اور حواج خود میرے  
فیضان موت حکیم صاحب روزانہ نہاتے تھے عدی میں اس  
بہت اچھے انداز میں نہاتے تھے۔ میرے تو بہت اچھے ہونے کی  
دیکھا دیکھی میرا بھی دل چاہنے لگا۔ ہم دونوں ڈاک بٹلے گئے  
اور دباں کے چوکیدار سے کہا کہ اگر وہ بیٹن نہانے کے لیے  
خندہ پانی ہی دے دے گا تو ہم اسے ۴ فی کس دیں گے۔ وہ  
خوشی راضی ہو گیا۔ اور ہم دونوں خوب نہاتے۔ بہت خوش  
روئی ممکن اور دودھ ڈانٹتے دیکے ٹھیک ۹ بجے ٹھیک کے  
لیے روانہ ہو گئے۔ ٹھیک ہمارے دوسری منزل تھی۔ یہ ننگو تر  
پانچ میل پر واقع ہے۔ اس کی بلندی سات ہزار پانچ سو فٹ  
سے زائد تھی۔ ایک تری بھی تھی۔ نہایت آواز سے کھینچ  
لودتے ٹھیک۔ یہاں لی میرے رست ہمارے کا  
مقابلہ کرتی تھی۔ دو کمرے ہو چکے۔ دو لے لیے۔ ہر کمرے  
میں ایک بڑی دہری دو پلنگ ایک میز اور ایک ایک کرسی تھی  
کھانے کا انتظام ٹھیک ہوٹل سے کیا گیا تھا۔ اتنے زیادہ  
جوتا گو کی رائے میں ملا تھا۔ وہی والی بولغا بیا کھیل تھی اور بڑی  
آؤ کی ترکاری اور اس قسم کے پھلے جیسے کفری اور دیگر گھمٹے  
تھے، میرے لیکن شام کو ناپ صاحب نے واقعی ایک کام  
کیا یعنی ایک مرغی ڈاک بنگلہ کے خانہ ماں سے دوسٹ کرائی  
جسے ہم کھانے سے پہلے ہی چکھنے چکھنے میں اڑا گئے۔ چاروں نے  
ایک ایک چھری سنبھالی اور مرغی پر پل پڑے۔ بڈیوں، بوٹیوں پر خوب  
جھگڑا ہوا، بالکل ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ہم چار بچے ہیں چکھنا کھاتے  
میں کم دیش پر جھگڑ رہے ہیں اور ایک دوسرے سے نفی کھٹوت  
کر کھا رہے ہیں غرض بڑی دل چسپی۔ مرغی ابھی ہمارے معدن  
میں پہنچی ہی تھی کہ ہم سب میں گویا ایک بوقی رہتی جو دوڑ گئی اور  
رات کو حکیم صاحب کے علاوہ جو ابھی بچے سو گئے تھے ہم تینوں  
کو ابجے سے پہلے نیند نہ آئی۔ جس اٹھے تو سب جیت تھی۔ نہ آیا  
سات بجے کے قریب دودھ، دھل روٹی اور کھن کا ناشتہ کیا اور

حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ  
میں نے جب سے میں نے موسیٰ نور دہاں، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ  
میں نے جب سے میں نے موسیٰ نور دہاں، کا انگریزی میں ترجمہ کیا ہے، حکیم صاحب مجھے موسیٰ وہی کے نام سے پکارتے ہیں۔ حالانکہ

دن کا کھانا ساتھ لے کر پہلے کوٹ کھائی کی طرف روانہ ہو گئے۔ کوٹ کھائی تھیوگ سے ۸ میل پر واقع ہے اور اس کی اونچائی کل پانچ ہزار چار سو فٹ ہے۔ راستہ کافی خراب ہے۔ کوئی ۸ میل تک برابر اترا ہی اترا ہی ہے۔ نایاب صاحب نے اس راستے میں بڑے شارٹ کٹ کیے اور ہم جلد ہی کوئی ۱۰ بجے کے قریب بہت نیچے کھڑے ہو گئے۔ جہاں دریائے ستلج کا معاون نہایت تیزی کے ساتھ بہ رہا تھا۔ ایک چشمہ کے کنارے پارٹی نے کچھ دیر آرام کیا اور وہاں سے ۱۰ بجے پھر روانہ ہو گئے یہاں ہمارے پاس بس گھڑی ہی ایک ذریعہ تھی جس سے ہم اپنی مسافت کا اندازہ لگا سکتے تھے۔ میل کے پتھر نہیں کہیں نہیں ملے۔ دریائے ستلج کے معاون سے ابھی ہم کوئی تیرھ میل ہی اتر گئے ہوں گے کہ مجھے بھوک نے روتا شروع کر دیا۔ اتفاق سے کچھ درختوں کا سایہ بھی دکھائی دیا۔ ان کے پاس ایک نہایت ٹھنڈی پانی کا چشمہ بھی تھا۔ ہم سب وہاں پانی پینے کے لیے تھیرے اور کچھ دیر آرام کیا۔ حالت تو سب کی خراب تھی اور چاہتے تھے کہ یہیں کھانا کھالیں لیکن زبان سے کوئی نہ کہتا تھا۔ بالآخر میں نے تجویز پیش کی کہ یہ جگہ بھی ہے چشمہ بھی قریب ہے۔ آؤ ہمیں پیچھے کرکھانا سہی کھا لیں اور کچھ دیر آرام بھی کر لیں۔ لیکن سب نے کہا نہیں اچھی بہت سو رہے۔ ہم ۱۲ بجے کھانا کھائیں گے میں بھی خاموش ہو رہا اور سب کے ساتھ پھر چلنا شروع کر دیا۔ نایاب صاحب میں تو ڈبلے پٹلے، لیکن پہاڑ پر چلنے میں ان کا مقابلہ شاید ہی کوئی پہاڑی کر سکے تو کر سکے ہمیشہ ایک ادھ فرلانگ آگے ہی رہتے تھے۔ ایک میل اور طے کرنے کے بعد جب بھوک نے مجھے زیادہ مجبور کر دیا تو میں نے پھر ان ہانکوں سے کہا کہ مجھے سخت بھوک لگنے لگی ہے۔ مناسب یہی ہے کہ ہمیں کہیں موقع دیکھ کر کھانا کھالیں۔ جتنی جتنا بولے کہ ہم تو ۱۲ بجے ہی کھانا کھا جائیں گے۔ اس پر مجھے قدرے غصہ آیا اور میں نے جل کر کہا کہ ۱۲ بجے کھانا کھانے کا تم نے قرآن اٹھایا ہو گا۔ میں نے تو نہیں اٹھایا صل میں میری کیفیت یہ ہے کہ بھوک لگنے پر اگر کھانا میسر نہ آئے یا کھانا نہ کھا جاوے تو پھر اس قدر تھکن ہو جاتی تھی کہ اس کی تلافی عمدہ سے عمدہ کھانا بھی نہیں کر سکتا۔ میں دیکھ رہا تھا کہ میری بھوک اپنی آخری حدوں پر پہنچا ہی چاہتی ہے۔ اور اگر سے اب بھی ٹال دیا تو پھر یہ لوگ سان کی طرح مجھے بھی کسی قلی ہی پر لودوائیں گے۔ آخر نایاب صاحب کو ترس آیا یا شاید بھوک کی وجہ سے ان حضرت کی کیفیت بھی دگرگوں تھی اور وہ کوئی مناسب جگہ دیکھنے کے لیے آگے بڑھو

لیکن جب چار فرلانگ مزید چلنے کے بعد بھی ان کا کہیں پتہ نہ چلا تو میرے غصے کی انتہا نہ رہی۔ میں یہ سمجھا کہ اس شخص نے ہنصر آگے چلانے کے لیے یہ ایک جال جالی ہے۔ میں ان کی اس نامعقول حرکت پر راستہ میں سخت سست کھنسا رہا اور آواز میں بھی دیتا رہا لیکن ان صاحب کا کہیں پتہ نہ تھا۔ آخر ایک جگہ کیا دیکھتے ہیں کہ آپ ہوائی بندون چھوڑتے ہوئے ایک چشمہ کے قریب ملے اور نہایت دوا طلب لگا ہوں سے ہماری طرف دیکھا تو گویا یہ کہہ رہے ہیں کہ دیکھو ہم نے تمہارے لیے کتنی اچھی جگہ ڈھونڈی ہے۔ حالانکہ وہ جگہ محض "گندم اگر ہم نہ رہیں غنیمت بہت" کے قریب سست تھی۔ سڑک کے کنارے ایک جھونپٹی جہاں اوپر سے پانی کی ایک دھار نیچے گرتی تھی۔ وہاں نامبور پتھروں پر جس طرح بن پڑا مچھ کرکھانا لگایا۔ جو پراٹھوں اور آٹھ پر مشتمل تھا اس وقت دن کا ایک بجنا تھا چشمہ کا پانی نہایت اچھا تھا ان ہی نامبور پتھروں پر درختوں کے آگے کیا۔ اس دوران میں غریب لطف رہا۔ سڑک پر سے جو بھی راہ گزرتا ہم اس سے کوٹ کھائی کا فاصلہ پوچھتے۔ کوئی کہتا ۵ میل ہے۔ کوئی کہتا ۶ میل ہے۔ کوئی کہتا بس یہی کوئی ۷ میل ہو گا۔ آخر میں ایک راہ گزر سے جو چھپا تو اس نے کہا کوئی ۸ میل ہو گا۔ اس پر سب نے قبضہ لگا لگوا دیا اس کا مذاق اڑایا۔ ہم تو زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان سمجھ رہے تھے۔ لیکن بعد میں اسی آخری شخص کا خیال صحیح نکلا جس پر ہم نے ایک فراموشی قبضہ لگا لیا تھا۔ اس چشمہ پر ہم ٹھیک تین بجے اس خیال کو لے کر روانہ ہوئے کہ کوٹ کھائی زیادہ سے زیادہ ۵-۶ میل کے درمیان ہے اور اب ڈیڑھ دو گھنٹے میں ملے کیا۔ راستہ شروع میں اچھا تھا۔ بعد کی چوڑھائی اترا ہی نے خاص طور پر حکیم صاحب اور بیٹی صاحب کے انجیر بجر ڈھیلے کر دیے اور کوٹ کھائی تک پہنچتے پہنچتے تو ہم میں سے ہر شخص کی یہ کیفیت کہ ہر موڑ پر اسی انتظار میں رہتے کہ بس اب کی مرتبہ ٹرے اور کوٹ کھائی نظر آئی۔ صل میں ہم کو جس چیز نے زیادہ تکلیف پہنچائی وہ یہ خیال تھا کہ کوٹ کھائی محض ۵-۶ میل ہے۔ حالانکہ ہمارے درمیان ہی پڑاؤ سے ۸ میل سے کچھ زیادہ ہی تھی۔ اس مرتبہ میں آگے آگے تھا۔ سب سے پہلے رسٹ ہاؤس نظر آیا جو ذرا الہندی پر تھا۔ اوپر پہنچا تو وہاں خانساں نے میرا خیر مقدم ٹرے تپاک سے کیا۔ یہ رسٹ ہاؤس ڈسٹرکٹ بورڈ کے ڈاک بنکے سے کسی طرح کم نہ تھا۔ میں نے سب سے پہلے خانساں سے چار جس دریافت کیے۔ اس نے کہا سب ایک ٹریپہر نی کس

تین کل ۳۲ میں رہ جاتا ہے اور کام اترا ہی ہی اترا ہی ہے۔  
شرع شروع میں تو ہم بڑے خوش ہوئے کہ بس اب تو اترا ہو  
مبت جلد پہنچ جائیں گے۔ لیکن کچھ ہی دن چلنے کے بعد ہماری  
یہ غلط فہمی دور ہو گئی۔ اور اترا ہی لے بھی نہ سکا۔ شرع کر دیا اور  
دو تین شارت کٹ کر نیکے بعد بھی ہم شام کو بے سے پہلے  
جس نہ پہنچتے تھے۔ نایاب صاحب نے اس مہینہ بھی پالمٹ  
کا جامہ دیا اور سر سے پہلے پہنچ کر ہمارے قیام و طعام کا انتظام  
کیا۔ انھوں نے ہمیں بتایا کہ یہاں ہم ریاست کے مہمان ہیں  
ریاستی مہمان خانے میں نہیں ٹھہرایا گیا۔ وہاں کا منتظم یہاں  
نواز کھانا دے گا اور ہماروں کی دیکھ بھال اور ان کے قیام و طعام  
پر چھوڑ دے گا۔ جمعہ کھانا ہے۔

ریاستی مہمان خانے میں پہنچتے ہی ہم نے اپنا سبز  
وغیرہ چار پائیوں پر چھائے اور چائے پینے کے بعد دودھ  
کی فراہمی کی فکر کرنے لگے کہ اتنے میں جمعہ آیا اور اس نے  
کہا کہ جہاز چار پائی جیسے گا۔ اٹھا کیا چاہے دو آنکھیں  
بے ساختہ ہم سب نے یک زبان ہو کر کہا۔ اچھا اگر چار  
لا سکتے ہو تو جلد لے آؤ۔

جمعہ کی اس مستعدی پر میری یہ رائے ہوئی کہ  
اسے کچھ انعام پہلے ہی سے دے دیا جائے تاکہ یہ ہماری  
دیکھ بھال اور خدمات ان کے ہماروں کے سلسلے میں ان کو  
سیر دہیں ان میں کوئی کوتاہی نہ کرے۔ میں نے حکیم صاحب سے  
مشورہ کیا۔ انھوں نے بھی میری رائے سے اتفاق کیا چنانچہ  
شرع میں ہم نے آٹھ آنے دینے کا فیصلہ کیا۔ اسے میں  
جمعہ چار لے آیا۔ چار کے ساتھ ایک بڑی پلیٹ میں  
جلیاں بھی تھیں۔ شملہ کے جنگلوں میں جلیاں دیکھ کر  
بڑی طبیعت خوش ہوئی۔ چار کے برتن بھی غائب چاندی  
ہی کے تھے۔ چار پائی کو طبیعت بہت خوش ہوئی اور ہم نے  
آٹھ آنے کے بجائے شروع میں اسے ایک روپیہ دیا محض  
اس خیال سے کہ اسے اندازہ ہو جائے کہ ہم جب شروع  
میں آتے ہی ایک روپیہ دے رہے ہیں تو چلتے وقت اس کی  
خدمت گزاری کے حلقہ میں اس سے کچھ زیادہ ہی خدمت  
کریں گے۔ رات کے کھانے کے متعلق ہم سب نے بڑی  
بڑی توقعات باندھ رکھی تھیں۔ خیال یہ تھا کہ جب ناشتہ  
اتنا اچھا کر دیا تو پھر کھانے میں تو اس سے کہیں زیادہ  
اہتمام ہو گا لیکن ایک دو گھنٹہ بعد ہی ہماری خوش فہمی دور

میں اس سے بات کر ہی رہا تھا کہ پارتی کے دوسرے ساتھی  
بھی پہنچ گئے۔ اور ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ ہمیں قیام  
کیلئے خانہاں کا نام شیر خاں تھا۔ ہمارے کھانے کا بندوبست  
بھی اسی نے کیا۔ رات کے کھانے میں اس نے ہمیں اندرون ملک  
مال، چاول، دودھ، دیا، پنیر، روٹیوں میں کرکڑی کے مجموعی حیثیت  
سے کھانا اچھا تھا۔ رات ہی کو دوسرے روز کے کھانے کا بندوبست  
بھی کر دیا گیا۔ نایاب صاحب کو مرغ مسلم طلبے حد شوق ہو چنانچہ  
دوسرے روز کے لئے انھوں نے مرغ ہی کیوایا اور اس کو ساتھ  
سادہ ۱۴ عدد چائیاں، آبلے ہوئے آو اور محض چار اندروں کا  
چار ملا جو اٹھ لٹ بڑے کا آؤ۔ دیا۔ کھانے کے ان مختلف  
الغرض کو رسد کا پتہ ہم کو دوسرے روز اس وقت چند جب خاصا  
یہ سب چیزیں لیا۔ اس کے ناکافی اور بے نفع ہونے کا  
اندازہ تو مجھے اسی وقت ہو گیا تھا لیکن یہ جہال کر کے چپ ہوئے  
کہ جلوس بھیک ہو جائے گا۔ مقدار غذا کی کمی مرغ مسلم پران  
پوری کر دے گا۔

۱۳ ستمبر سنہ ۱۹۳۹ء کی صبح کو ۹ بج کر ۱۰ منٹ پر ہم کوٹ  
کھائی سے چل سکے۔ اب ہمارے سامنے نقشہ کے مطابق ۱۴  
میل کا سفر تھا۔ کوئی دو تین میل سطح سڑک طے کر نیلے بعد ہم کو  
سات میل کی سخت چڑھائی کا سامنا کرنا پڑا۔ میں اور نایاب آگے  
آگے تھے۔ گرمی کے مارے چڑھائی اور چڑھائی کا یہ عالم کہ  
کسی بخوان خستہ ہونے میں نہ آتی تھی۔ ہم دونوں دھڑکی پیچھے  
یہ ایک چھوٹی سی ریاست تھی۔ یہاں بیٹھ کر ہم نے حکیم صاحب  
اور کچنی صاحب کا انتظار کیا۔ جو ہم سے کئی فرلانگ پیچھے ونگو  
تھے۔ کابل میں منٹ کے بعد یہ دونوں صاحب بھی اقلانی خیز  
آئے ہوئے نظر آئے چڑھائی اور گرمی ان دونوں کی حالت  
ہم سے بھی زیادہ خراب تھی۔ حال سے بد حال ہو رہے تھے، ہر  
چار قدم پر چلنے کے بعد بیٹھ جاتے تھے۔ غالباً اس کی وجہ ممکن  
سے زیادہ پاؤں کے آبلے تھے جنہوں نے مارے راستہ  
انھیں بڑی طرح ستایا۔ دھڑکی پیچھے کو انھوں نے بھی میں منٹ  
آدم کیا اس کے بعد چاروں ساتھ روانہ ہوئے۔ یہاں سے پھر  
خوف ناک قسم کی چڑھائی سے سابقہ پیش آیا اور اس کا سلسلہ  
اس وقت تک ختم نہ ہوا جب تک ہم بالکل پہاڑ کی چوٹی پر نہ  
پہنچ گئے۔ اس مرتبہ قلعی جو ہمارا سامان اٹھائے ہمارے ساتھ  
ہی چلے تھے ہم سے آگے تھے۔ جب ہم پہنچے تو وہ پہاڑ کی چوٹی  
پر ہم سے پہلے بیٹھے سستارے تھے۔ اس پہاڑ کی چوٹی کو

ہو گئی۔ کوئی دیکھنے کے قریب جھکا دیا اور پوریاں یوں ہی میز پر رکھ کر چلا گیا۔ اس کے ساتھ ترکاری، روغن وغیرہ کچھ نہ تھا اور نہ محفول برتن ہی تھے کہ ان میں پوریاں وغیرہ رکھ کر کھاٹی جاسکتیں۔ ہم سمجھ کر پوریاں رکھ کر باقی اور چیزیں لیتے گیا جو لیکن جب آدھ کھنڈہ سی عاں میں گر کر گیا تو پری باؤتی ہوئی۔ اور بازہ جا کر فریادیں سے بیت کی چیزیں رہ کر گئی کھانا۔ جھدار سے۔ تب تو بس تیرے ہی آئے۔ غالباً ایک۔ پیر پیشی دینے سے وہ بہت کچھ کہہ کر ہلکے سے ریسے ہی دے۔ اور اس نے ہماری بہانوں کی ہی سے بات نہ کہنے پر۔ س سے ہمارے حدود میں کچھ نہ تھا ہی جو اور سہوہ سے اس شخص کی کوئی مروت نہ ہوئی۔ اگلے روز اس نے اپنے ہاتھ کو پکڑے۔ ہم ہم ریاست جنیل کے صمان خانے سے روانہ ہوئے۔ بہت راستہ۔ جو جس سے ہفتے کے محاسن میل پر واقع سے راستہ خاصا اچھا تھا۔ ہم نے ساڑھے ایک تک اسے ٹاسا نہ کرنا۔ مگر اس کے بعد سہوہ کچھ زیادہ اچھا نہ تھا۔ اگرچہ اراکوٹ جو۔ اسی اکل میں تھی۔ جبل سے ایک ہزار فٹ نیچے سی تھی۔ اس کی سطح سمندر سے چل بلندی چار ہزار فٹ کے قریب تھی۔ سوراٹے میں کی مسافت پر ہمیں نورسٹ ریسٹ ہاؤس کا راستہ ملا۔ ہم چاروں اس پر ہوئے۔ تین دن تک چڑھنے کے بعد رست ہاؤس کی عمارت لطرائی جو کافی شان دار تھی۔ لیکن چوکی دار اس وقت میں وہاں موجود نہ تھا۔ لہذا ہم نے یہ طے کیا کہ باؤنجلی اور نایاب دول اراکوٹ جائیں اور کھانے پینے کا بندوبست کر کے یہیں سے آئیں ہمارا ارادہ رست ہاؤس ہی میں رٹ گزارنے کا تھا۔ ہم نے سوچ لیا تھا کہ اگرچہ کیرنہ بھی آیا تو کیا ہے۔ برآمدے میں رات گزارنے سے ہمیں یہاں کون منع کرے گا۔ ہمارے قلی بھی غالباً اراکوٹ کلاؤں میں پہنچ گئے تھے۔ انہیں بھی بلا کہیں لانا تھا۔

ان دونوں کے جا لے کے بعد میں تو ڈر لکھا اس پرستار کے لیے لیٹ گیا۔ حکیم صاحب ادھر ادھر کی پہاڑیوں میں گھومنے لگے۔ ان حضرت کو جڑی بوٹیوں سے بڑی دل چسپی تھی۔ جب تک یہ دعا مانے کی چہار دیواری میں تھے ہم انھیں طیب دوا ساز اور منظم ہی کی حیثیت سے جانتے تھے۔ لیکن بوٹیوں سے ان کے اس درجہ شغف کا علم نہ تھا۔ اس سفر میں انھوں نے جڑی بوٹیوں سے جس دل چسپی کا اظہار کیا اس سے تو

میں اس نتیجہ پر پہنچی کہ یہ حضرت تو ہمارے ساتھ چلے ہی جڑی بوٹیوں کی خاطر ہیں۔ میں نے تو ایک مرتبہ کہہ بھی دیا کہ دیکھو میں سمجھتا ہوں کہ یہ ایک غرض کے لیے نہیں کیا ہے کہ تم تو یہاں بیٹھے ہیں اور آپ پہاڑوں میں بوٹیوں کی تلاش میں نکل جائیں اس کے لیے اتنا وقت کیسے آئے۔ اس کو جواب میں وہ ہمیشہ ہی کہتے تھے کہ میں سیر و تفریح ہی کی خاطر آیا ہوں۔ شروع میں تو یہ خیال بھی نہیں تھا لیکن یہاں بوٹیوں کو دیکھ کر سیر و تفریح کا اندازہ ہو جاتا ہے اور عجیب بے کہ جس بوٹی کی کچھ ایک خاص قسم کا ہمہ درہم کہ مصنفی خون دوا سائے میں ضرورت تھی وہ ان ہی پہاڑوں میں بہت آکر وہ ان کی توجہ سمجھ کر میرے لیے اس سفر سے زیادہ بہتر سفر نہیں ہو سکتا۔ اس سے برہنہ لیتے تھے کہ جو بوٹیوں میں ان کے ساتھ جڑی بوٹیوں کی بیجوں میں لگ گیا۔ واقعی زیادہ دل چسپی مشغلہ ہے۔ وراثت ہی چاہت ہے۔ جبنا شطرنج، گھوڑوں پھرت خاصا ڈرامہ لکھتے ہوئے۔ اس شام میں ہمارا ایک مزدور جو اپنے دوسرے ساتھیوں سے پیچھے رہ گیا تھا وہیں رست ہاؤس میں پہنچی اس وقت شام کے ساتھ بیک کا عمل ہو گیا تھا اور مغرب ہوا چاہتی تھی۔ ہم جو ان تھے کہ ہمارے ساتھی اب تک گاؤں سے ساربان خود فروش لے کر کیوں نہیں لے آئے ادھر آسمان پر بانی سے ہرگز ایک ایک ٹکڑا لپکتا ہوا آچا ہمارے پاس پہنچتے پہنچتے بارش میں تبدیل ہوا چاہتا تھا۔ ادھر ہمارے ساتھیوں کی طرف سے ایک شخص ایک پرچہ لایا جس پر لکھا تھا کہ ہم نے یہاں طعام و قیام کا بندوبست کر لیا ہے۔ آپ بھی اس شخص کی رہنمائی میں یہیں آجائیے۔

خطرناک وقت میں حکیم صاحب اور مزدور تینوں اس شخص کے پیچھے ہوئے۔ اب بوندیں نہیں پڑ رہی تھیں، بلکہ بارش ہونے لگی تھی۔ سورج غروب ہونے کے بعد چاروں طرف اندھیرا چھانے لگا۔ ہماری بائیں جانب دریا بہ رہا تھا اور دائیں جانب پہاڑ تھا اور کوئی ڈیڑھ فٹ چوڑا راستہ تھا جس پر ہم تینوں اس شخص کے پیچھے پیچھے چل رہے تھے۔ ہم ہر ساتیاں پہنے ہوئے تھے اور روشنی کے لیے ٹارچ ہمارے پاس تھے۔ ہمارے دھیر کے پاس نقطہ ایک چھتری تھی اور وہ نہایت تیز رفتاری سے آگے آگے جا رہا تھا۔ میں اس کے پیچھے حکیم صاحب مجھ سے پیچھے اور قلی ہم سب کے پیچھے تھا۔ بارش پہلے سے کہیں زیادہ تیز ہو رہی تھی بجلی کی

چمک اور گرج کا یہ عام کہ ہر مرتبہ ہم جنہوں سہم کر دیا جانے لگو۔  
آدھ ٹھنکے حب ہمیں اسی طرح چلتے چلتے ہو گیا تو میں گھبرا یا  
کہ یہ آدمی ہمیں یہ کہاں جا رہا ہے۔ کہیں میں جیتے اس کی  
نیت تو خراب نہیں ہو گئی اور یہ ہمیں راستہ سے ہٹا کر کہیں  
دوسری جگہ تو نہیں لے جا رہا۔ میں نے اس آدمی کو لٹکا لٹکا  
دھمکا کر کہا: ”آہستہ آہستہ چو جاں کیوں رہے ہو؟“ معلوم  
نہیں کیوں، یہاں کچھ صورت یہ پیدا ہو گئی کہ وہ شخص ہمارے  
دھمکانے سے ڈرنے لگا اور ہمارے قریب آ کر بیٹھا اور ہم  
اپنی جگہ پر شان جو ہے سے، آخر وہ کاوس جہمیں، سٹ باؤس  
تے نظر آتا تھا کہاں رہا ہو کسی طرح آتی نہیں، میں نے بھی  
کوئٹہ کی کہتری سے چل کر اس شخص کو پکڑا۔ میری تیز رفتاری  
کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ شخص اور بھی تیزی سے چلنے لگا، حکیم صاحب  
خامسے پیچھے رہ گئے، اندھیرا اس قدر سخت ہوا کہ باوجود باغیہ  
سجھائی دے رہا تھا، ایک منہ چو چینی کو معلوم ہوا کہ ہمارے  
سامنے ایک خاردار تباڑی نے راستہ کو گھیر رکھا ہے، میں فوراً رٹ  
گیا، اور جری احتیاط و ہوشیاری سے بچ کر نکلا، لیکن حکیم صاحب  
پھنس گئے اور پیچھے رہا میں کوٹے کرتے بچے، ہمارا تلی جی بال  
بال بچا، جیسے ہی اچیں معلوم ہوا کہ وہ تھوڑی کے اندر میں  
پھنس گئے، ہاتھوں سے مجھے آواز دی اور کہا: ”جلد و اور رشتہ  
کر و در نہ میرا پاؤں پھسل جاگے گا“ میں پہنچا اور بڑی دقتوں  
کے بعد وہ اس میں سے نکل سکے، مزدور کو بھی نکالا، اتنی دیر میں  
ہمارا رہبر اور بھی آگے جا چکا تھا، جھاڑی سے نکل کر ہم تینوں  
ساتھ ساتھ چلنے لگے، اس شخص کو آواز دی کہ تم کہاں جا رہے  
ہو ذرا ٹھہر دو، لیکن کوئی جواب نہ آیا، ہم بڑے پریشان ہوئے  
کہ کیا کریں، لیکن ہمارے لیے سوائے آگے بڑھنے کے کوئی چارہ  
نہ تھا، چنانچہ پھر ہم نے تیز رفتاری سے چلنا شروع کیا، ایک فلائنگ  
چلنے کے بعد ہم نے دیکھا کہ کبھی کبھی پلج کی روشنی پھرتی ہوئی  
معلوم ہوتی ہے، اس سے ہم نے یہ اندازہ لگایا کہ ہمارے  
سامنے اب قریب ہی ہیں، اس لیے کہ وہاں جنگل میں کسی دوسرے  
کے پاس پلج کہاں ہوتا، اب بارش ذرا بھی پڑ گئی تھی، آگے  
جا کر ہمارا راستہ کچھ چڑا ہو گیا اور کچھ مکانات کے آثار نظر آئے  
قریب پہنچے تو ایک دوکان تھی، وہاں ہمارا رہبر چھتری سے کھڑا  
تھا، میں نے جلتے ہی اسے پکڑ لیا اور کہا خدا کے بندے بھاگ  
کیوں رہا تھا، اور جب ہم تجھے آواز دے رہے تھے کہ ٹھہر جا ہم  
بھی ساتھ چلیں گے تو تو اس کے جواب میں اور بھی تیز چلنے لگت

تھا، آخر اس سے فائدہ لیا تھا، معلوم ہوا کہ وہ شخص ہمارے  
لٹکارنے سے ڈر گیا، جھوٹے طریقے کا آدمی تھا، ہمیں ہیٹ  
برعکس، کوٹ اور چیلون اور برساتیوں میں بیوس دیکھ کر عجب  
تھا، ہمارے ہاتھوں میں بیٹے بیٹے نہیں ڈنڈے جی تھے پہاڑی  
تھا ہمارے لٹکارنے پر ڈر گیا کہ کہیں بیٹے میں نہیں، اس سے  
ہم سے آگے نہ بن رہا، معلوم ہوا کہ ہمارے ساتھی: ہاں  
بھی نہیں ہیں بلکہ ہمیں اپنی آدمی فلائنگ اور چیل ہے، یہ پلج  
کی روشنی تو بے شک اٹھی کی ہے، لیکن وہ ذرا اور دور ہیں  
پھر وہاں سے ایک اور شخص ہم سے ساتھ ہوا اور ہمیں ہماری  
مٹرن تک چنی لیا، یہ ایک اکیمن تھا جو دو حصوں میں تقسیم  
تھا، اور اس کے آگے برآمدہ جی تھا یہ بھی زمین پر ہی نہیں بنا  
ہوا تھا، جگہ کی کسی زمین سے کوئی نہ، تین گز اونچی تھی  
لکڑی کے ٹرے بڑے بڑے شہتہ وں پر اس کی کرسی دی تھی، وہ  
باقاعدہ لکڑی کا زینہ بنا رکھا تھا جس کے ذریعہ سے زمین کو  
اندھ بچ سکتے تھے، یہ سارا اکیمن لکڑی کا بنا ہوا تھا، اور جگہ جگہ  
سے مشعل تھا، یہاں بچہ وغیرہ اپنے دورہ اور گشت کے دوران  
میں قیام کرتا تھا، خیر کج وہ وہی پارٹی کی قیام گاہ تھا، ہم  
پہنچے ہی اپنے بھگے ہوئے کپڑے ہمارے جسم کو خوب صاف کیا  
اور دوسرے موٹے کپڑے پہنے، ہمارے ساتھیوں نے ہمارے  
پہنچے ہی کچھ چھوڑا، اور مذاق کرنا چاہا، لیکن ہمارے چہرے  
اور ہیٹ کڑائی کو دیکھ کر آغا خوش ہو گئے، ہم نے اپنا ڈاٹے  
کا سارا حال ان کو بتایا کہ ہم اس وقت کن خطرات میں سے ہو کر  
آ رہے ہیں اس زندگی ہی بھی جو بچ گئے در نہ کھڑا اور دریل کے اندر  
ہمارے گرجنے میں کوئی کوئی کسریا تھی نہیں تھی۔

ڈاکوؤں سے سابقہ ان لوگوں کو بھی ہمارے پیچھے ایک  
معمولی سادہ قمیض آبا، تین چار آدمیوں سے اچھیں راستہ میں  
روک کر پوچھا: ”تم کہاں جا رہے ہو؟“ ان کے روکنے کے انداز اور  
نگاہوں سے سمجھ گیا کہ یہ بدعاش ڈاکو معلوم ہوتے ہیں چنانچہ  
انہوں نے نہایت تھکا نہ لچ میں ان کو ڈھٹا اور کہا تم کون ہو  
جو ہم سے دریافت کرتے ہو؟ تم کہاں کے رہتے والے ہو پھر  
ابھی تک یہ بھی نہیں معلوم کہ ہم کون ہیں اور یہاں کیوں آئے ہیں  
اتنا جواب سن کر وہ کچھ گھبرائے گئے اور فوراً تیز تر ہو گئے،  
کھائے کا انتظام ان دونوں نے گاؤں میں کر لیا تھا، چھوٹی چھوٹی  
گھی لگی ہوئی روٹیوں نے ان کو اور ترکاری کی کھجلی کے ساتھ وہ  
لطف دیا کہ ہمیں ایسا لطف کبھی تو رقم کھا کر بھی نہیں آیا تھا۔

پانچواں دن تھا۔ راستہ صاف و ہموار ہونے کی وجہ سے ہم ایک بجے دن تک نیوئی کے رست ہاؤس میں پہنچ گئے۔ نایاب جھا تیوئی کے۔ خیر سے ملے گئے ان کا کوارٹر رست ہاؤس کے قریب ہی تھا۔ یہاں کے ریجنر ایک ہندو صاحب تھے۔ نہایت لطیف شخص تھے۔ ہمارے سفر کا حال سنا تو بڑی دلچسپی کا اظہار کیا اور ہمیں دوپہر کے کھانے پر مدعو کیا۔ سوا دو بجے تک انہوں نے ہمیں کھانے کے بے بلایا اور ایک علیحدہ جگہ بڑے آرام سے بٹھا کر کھانا کھلایا۔ ہمارے لیے علیحدہ علیحدہ چائے تھالی آگئے۔ ہر تھالی میں ایک کنویری تھی ترکی کی کے لیے اور ایک گلداس تھا پانی کے لیے۔ شروع میں ۸۔۱۰ مختصر سے پرائیوٹ اور ترکی کی آگنی اور ہم نے کھانا شروع کر دیا۔ ایک پرائیوٹ ہمارے تین نواوں کا تھا۔ چنانچہ دو منٹ میں ہم کھا کر مزید روٹی کی راہ دیکھے گئے۔ ریجنر صاحب کا آدمی گرم گرم دھن پرانے اور لپا جس پر اس کے جانے ہی ہم ٹوٹ پڑے اور ایک منٹ بھی نہیں گزرا تھا کہ وہ ختم ہو گئے۔ خاص یہ سلسلہ آٹھ دس منٹ تک چلتا رہا۔ لیکن ہمارے ساتھ کسی طرح بھرے میں نہ آنے تھے۔ آخر یہ سو فی کرک کہ یہ لوگ بے چارے پریشان نہ ہو جائیں ہاتھ روک دیا۔ اول تو اس طرح ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھایا جاتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بٹ نہیں بھرا اور اگر ایک رتبہ ہی پور کھانا دس مزخراں پر آجائے تو کچھ دیکھ کر طبیعت سیر ہو جاتی ہے اور انسان اطمینان سے کھانا تیلے خیر جم نے اللہ کا شکر کیا اور بھوکے ہی دس مزخراں سے اٹھ گئے۔

اب ہمارے بے نیوئی میں ادھر ادھر بھرنے کے بے کافی وقت تھا چنانچہ حکیم صاحب تو حسب معمول یہاں دس میں نکل گئے اور چوٹی بوٹیوں کی دیکھ بھال اور تلاش میں لگ گئے اور ہم تینوں شام کے اور دوسرے روز صبح کے کھانے کی فکر میں لگ گئے۔ نیوئی کی لمبائی ۲۰۰۰ فٹ سے زیادہ نہ تھی۔ اس لیے یہاں دن کے وقت تو ابھی خاصی گرمی تھی۔ نیوئی کے متعلق ہمیں یہ بتایا گیا تھا کہ وہاں سے آپ کچھ سامان خود نوش رکھ لیں۔ اس لیے کہ جگہ ایک جگہ ہی جنگل ہے اور کھانے پینے کی چیزیں ملنا نامکن ہے۔ چنانچہ یہاں سے ہم نے کچھ دال چاول اور آٹا وغیرہ لے لیا اور شام کو کچھ پزی خود پکائی۔ یعنی صاحب نے مین میں آٹے جوبے مدھنے دار تھے۔ سٹوڈنٹ ہمارا بڑا ساتھ دیا۔ کچھ عرصے تک ہم نے اس پر چائی اگلے روز کھانا البتہ ہم نے ایک مسلمان بیرونامی شخص کے ہاں

کھانا کھانے ہی ہم سب دھیر ہو گئے۔ روشنی کے لیے ہمارے پاس موم ہی تھی۔ سونے وقت اسے بھی بجھا دیا تھا۔ ہمارے تکی ہمارے برابر دوسے کمرے میں رہے۔ گاؤں وہاں سے کچھ دور تھا گر سامان خود نوش فراہم نہ ہونے کی وجہ سے ان غریب رات بغیر کھانے ہی گزاری۔ اس کے علاوہ یہ لوگ رات میں جاگنے بھی آنے تب بھی بارش میں پکنا آسان کام نہ تھا۔ ہم نے اپنے کمپن کا دروازہ کھول رکھا تھا۔ اور گیلے کر پڑے۔ برساتیاں چھتری جوئے اور جرابیں اور برعین وغیرہ آتا کر برآمدہ کے کھڑے پڑا دس تاکہ ہو۔ ٹک کوڑا پھر پری ہو جائیں رات کو شاید مجھے کا عمل ہو کہ کبیری آنکھ کھل گئی میں نے دیکھا کہ ایک شخص دروازہ میں کھڑا ہے۔ میں بھجا ہوتی ہیں۔ میرا دس اب ساتھیوں ہی کی طرف منتقل ہوا میں نے آواز دی "کچلی کچلی" لیکن وہ نہ صرف کھڑے رہے جواب نہ دیا میں نے کہا "دیکھو کچلی یہ بات غلط ہے، تم کو جواب دیا چاہو ورنہ پھر میں تمہیں چور سمجھ کر ماروں گا۔" اس نے میں حکم صاحب کی بھی آنکھ کھل گئی۔ وہ بولے "میاں سوئے نہیں دو گئے۔ بھٹا۔ اس رات کے بار بار اٹھنے سے ہمیں تو بڑا تنگ کیا ہے، میں نے ان سے کہا کہ آخر آپ اس شخص کو کچھ نہیں کہتے جو آواز دینے پر بھی نہیں بولتا۔ میں سچ کہتا ہوں کہ اگر اب کی مرتبہ اس نے جواب نہ دیا تو میرے پاس کھلا ہوا چاقو ہے۔ وہ بھنگ دہن کا سخت اندھڑا تھا بھڑی دیر میں وہ شخص دروازے میں کھڑا تھا اور جسے میں کچلی سمجھ رہا تھا چاقو کھانا میں نے موم ہی جلدی دیکھی تو کچلی صاحب بے چارے بے خبر سو رہے ہیں۔ انہیں جگا یا تو معلوم ہوا کہ وہ اب تک اٹھے ہی نہیں تھے ہم سمجھ گئے کہ یہ صاحب ان ہی آدمیوں میں سے ہے جو راستے میں ملے گئے۔ برآمدے میں جتنی چیزیں ہماری پڑی تھیں۔ وہ جوں کی توں موجود تھیں۔ ان حضرات نے انہیں ہاتھ بھی نہیں لگایا تھا۔ وہ تو غالباً اچھی آیا ہی تھا اور وہاں کھڑا ہوا جائزہ لے رہا تھا کہ اتنے میں میری آنکھ کھل گئی اور اسے وہیں سے لوٹ جانا پڑا۔ اس کے بعد صبح تک ہم لوگ نعرہ مارتے ہی رہے۔

ریجنر کی عنایات :- ہماری اگلی منزل نیوئی تھی جو رست ہاؤس سے ۹ میل تھی۔ لیکن ہماری اس جائے قیام سے محض ۱۰ میل تھی۔ ہم یہ جانتے تھے کہ یہ ۱۰ میل کا سفر جلد طے کر لیں چنانچہ صبح ناشتہ سے فارغ ہوئے ہی ہم پانچ بجے کے قریب نیوئی کو روانہ ہو گئے۔ آج ۵ اکتوبر ہو گئی تھی اور ہمارے سفر کا

یکوایا۔ شخص بیوی باشندہ تھا اور بیٹیوں ہی پر اس کی گزراؤ تھا ہوتی تھی۔ رات کو بھی سر دی زیادہ نہ تھی۔ میمڈی کپڑوں میں نیند آگئی دس بجے رات تک ہم سب سو گئے تھے۔

**کھتیاں اور جانوروں کے خطرات** دوسرے صبح سویرے اٹھے۔ سات بجے تک ناشتہ وغیرہ سے فارغ ہو کر اپنی اگلی منزل کھتیاں کے لیے روانہ ہو گئے۔ بیوی سے کھتیاں کو دو راستہ جاتے تھے۔ ایک سارے نو میل کا تھا اور دوسرا ۱۲ میل کا۔ ہم نے ۹ میل والے راستہ اختیار کیا۔ کھتیاں کی لمبائی ۱۹۶۰ فٹ تھی۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہمیں بیوی سے کھتیاں تک چار ہزار فٹ کی چڑھائی ۵ سائے تھا۔ ۱۵ میل تک تو برابر چڑھائی ہی چڑھائی سے اور مٹا۔ راستے بھی درمیان میں ٹکڑے ہیں۔ اس میں اکثر بھٹکنے کا بھی خدو تھا۔ بارے آئینہ آئینہ سوا میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ہم نے اس چڑھائی کو طے کیا اس کے بعد راستہ صاف و ہموار تھا۔ لیکن چاروں طرف نہایت گھٹا خشک تھا۔ پرندوں کی آوازوں اور جھنگروں اور ٹڈوں کی جھانک جھانک اور اسنے میں کسی آدمی کے نہ لھنے نے راستہ کو نہایت بھیانک بنا دیا تھا۔ اس راستہ پر ہمیں بڑے چوکنے ہو کر چلنا پڑا۔ گاڑ بگڑے، رینگے اور بھڑکیوں کا ہر وقت خطرہ سوار تھا تاہم راستہ ہموار تھا اور بڑی سہولت سے طے کیا۔ ایک مقام پر جہاں سے کھتیاں کوئی ۱۲ میل روہا تھا۔ ہم نے پراؤ کیا اور دوپہر کا کھانا کھا کر تقریباً پونے دو گھنٹے آرام کیا۔ پونے بجے وہاں سے پھر چل پڑے۔

پانی پینے کو نہیں ملا۔ ابرو بیوی سے کھتیاں تک برابر ہوا۔ بارش بھی کبھی کبھی آدھ آدھ گھنٹہ کے وقفے کے ساتھ ہوتی رہی لیکن ایسی بارش نہیں ہوئی جس سے راستہ چلنے میں خلل ہو یا تکلیف پہنچے۔ بلکہ اس ابرو بارش کے سلسلے تو موسم کو نہایت ہی خوش گوار بنا دیا تھا۔ فورسٹ رست ہاؤس پر ہم جھیک ۱۴ بجے پہنچ گئے رست ہاؤس ہمیں اکثر مقفل لے۔ چنانچہ اسے بھی مقفل پایا۔ اس راستہ میں ہم کو پانی کی کافی تکلیف رہی۔ ۱۹ میل کے راستہ میں ہمیں کل دو چٹھے لے اور وہاں بھی پانی بڑے تکلف سے بہا تھا۔ ممکن ہے ۱۲ میل والے راستہ پر زیادہ چٹھے ہوں۔ رست ہاؤس کے قریب کہیں بھی چشمہ نہ تھا۔ جہاں سے پانی لے لیا جانا۔ نایاب صاحب اور باوبیگی گاؤں گئے تاکہ اگر ہو سکے تو قیام و طعام دونوں کا بندوبست کرالیں۔ لیکن وہاں قریب کوئی گاؤں ہونا نہ تھا۔ بے چارے بے نیل و مرام واپس آئے۔ البتہ فورسٹ

کارڈ کے مل جانے کی وجہ سے ایک کمپن جو فورسٹ ہاؤس سے کوئی پچاس فٹ جیسے تھا۔ کھلوایا اور وہیں رہیں۔ اس سے کی ٹھانی۔ بیوی میں جو خوروش کا کچھ سالان بھریا تھا وہ یہاں کام آیا۔ ہم نے سٹو جلا یا اور اھر کی کچھ دی پٹائی اور وہی کھا کر سوئے رات کو رینگھ اور بھڑکے کے خوف سے کئی مرتبہ آنکھ کھلی۔ خاص طور پر مجھے زیادہ تکلیف ہوئی۔ میں اس سے پیٹے لکھ چکا ہوں کہ مجھے زیادہ سردی میں بار بار پیشاب آئے کی شدت ہو جاتی تھی۔ چنانچہ رات کو بھی کئی مرتبہ ضرورت پیش آئی۔ دس گیا۔ بجے تک جب تک سب جاگتے رہے کمپن سے باہر نکل۔ فارغ ہو۔ رہا۔ لیکن ایک مرتبہ رات دو بجے پیشاب لے سنا۔ اس وقت سب ساتھی بے خبر سو رہے تھے۔ دروازہ کھول کر دیکھا تو اس قدر اندھیرا تھا کہ نہ آنکھ کی بہت نہ موی۔ آخر کمپن میں ایک تختہ لگا یا جا رہا تھا اور اس تختہ کے برابر اوپر کی جانب ایک کھڑکی تھی۔ اس پر چھ کر سخت تکلیف اٹھا کر پیشاب کیا۔ غصہ ہو کر کہہ رہے ساتھی اس وقت سو رہے تھے اور انھوں نے وہ منظر نہ دیکھا اور نہ سارے رستہ مذاق ادا کرتے۔ حد تک ہر جھنک کر پیشاب کرنے کا منظر دیکھنے ہی سے تعلق رکھتا تھا۔ کھڑکی تھی چھوٹی اور میرا اور اجمل تو اس میں آئیں سکتا تھا۔ اب آپ خود تصور کر لیجئے کہ اس طرح پیشاب کرنے کے لیے کہ کمپن میں جس تقرت نہ آئے پائیں۔ مجھے کیسی کھکھیر اٹھانی پڑی ہوگی اور وہ کیسا ہیئت کدائی ہوگی جس میں میں نظر آتا ہوں گا۔ ایک طرف تو اس کا خیال رکھنا پڑتا تھا کہ کمپن جس تقرت اندر ہمارے اڑھنے پہننے کی چیزوں پر نہ ٹپک جائیں۔ دوسری طرف یہ احتیاط ملحوظ خاطر تھی کہ کمپن رینگھ وغیرہ قریب نہ ہو۔ ہر حال اندھیری رات میں اگر کوئی جانور قریب نہ بھی ہو تب بھی ایسے جھگ میں جہاں کہ متعلق ہم یہ سن چکے ہوں کہ یہاں رینگھ اور بھڑکیے مل سکتے ہیں خواہ مخواہ ڈر لگتا ہے۔ خیر خدا خدا کر کے صبح ہوئی تو جان میں جان آئی آج ہمارے پاس نہ چار کے لیے کافی پانی تھا۔ نہ دو دھیر تھا۔ لہذا رات کی بھی بڑی کھڑکی میں اچھی طرح گھی ملا کر اس سے ناشتہ کیا اور روانہ ہو گئے۔ ہماری اگلی منزل منڈالی تھی یہ کھتیاں سے کل ۱۶ میل کے فاصلہ پر تھی۔ لیکن آٹھ ہزار فٹ کی لمبائی پر واقع ہونے کی وجہ سے یہ ۱۶ میل کی مسافت کافی ٹھن اور صبر آزمائیت ہوئی۔ ہم پہنچ تو گئے اگرچہ ۱۶ بجے لیکن بھوک پیاس اور تھکن نے ہمارے چلے بگاڑ دیے۔ راستہ میں پانی کی شدید تکلیف اٹھائی۔ ہماری چھالیں بھی خالی تھیں اور راستہ میں پتھر



دوبان لوگوں نے ہمیں بتا با کہ رات کو ذرا ہوشیار سوئیے گا  
ہیں درندے ہیں اور رکچہ اور چیتے کا واسے بس گھر بھیجے  
یہ سن کر میں سب کے زبادہ ڈرا۔ میرے سامنے رات کو بار بار شیا  
کرنے کا مسد ہوا کہ ایسی صورت میں کیا کہے گا مشکل تھی  
کہ ہمارے پاس فقط دو بندہ قیس تھیں۔ ایک تو ہوائی اور دوسرا  
۳۲ پور کی معمولی ہرن کے شکار رکی اور وہ بھی بس اکثر سنبھری  
رہتی تھی۔ پونجی بندوں ناباب صاحب کے پاس رتی تھی دیو  
بر پڑا اور ہم سب نشانے باری کی مشق کرتے تھے۔ بلکہ چھپا  
کو بھی اس کا بڑا شوق تھا۔ ہم میں سے اچھا نشانہ با جو مخزن  
اور ان کے بعد حکیم صاحب کا تھا۔ دراکش عام مقابلہ میں ہی  
دوبوں نہ اچھا نشانہ پیش کرتے تھے۔ جس نے محسوس کیا  
کہ یہ بچہ اور چیتے کا نام سن کر پونجی اور ناباب صاحب بھی  
خوف زدہ ہیں اور اس فکر میں ہیں کہ کسی حرج اپنے بستر  
بالکل درمیان میں کچلیں انیں۔ چنانچہ انہوں نے یہی کیا  
میں جو کسی وجہ سے ہم بچہ بچے جتنے جتنے نکلا تو ان دونوں  
سے نہیں درجہ نہ صاحب کو خیمہ کے دونوں کناروں پر رکھا  
اور اپنے تپ تپ میں بستر چھپاے۔ خیمہ میں بے بھی بیٹ  
اور دوسری موٹی۔ جی ۱۵۱ جیزیں سر کے پاس رکھیں کہ اگر  
کسی درندے کا چہ اندر آئے تو پیسے ان چیزوں پر پڑے۔  
رات کو دس بجے تک ہم سو گئے۔ کافی ٹھکے ہوئے تھے۔ رات  
کو ایک بجے کا مل ہو گا کہ ناباب صاحب نے مجھے اور حافظ  
محمد بھٹی صاحب کو جگا کیا کہ اٹھو دیکھو باہر کوئی جانور معلوم ہوتا ہے  
یہ خاصی دیر سے ہمارے خیمہ کے چاروں طرف گھوم رہا ہے  
ہوشیار ہو جاؤ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ ہمیں بے خبری میں آن لے  
اس کے چلنے اور پھول پھول کرنے کی آواز سے اندازہ ہوتا تھا  
کہ یہ بھلا اور کچھ ہے۔ وہ ہمارے خیمہ کو سوگ رہا تھا اور پھلی  
دونوں ٹانگوں پر کھڑا ہو کر گھوم رہا تھا۔ اللہ کا فضل یہ ہوا کہ وہ  
خیمہ کے اندر تشریف نہیں لائے۔ غالباً وہ بھی اپنی جگہ رہا  
ہو گا کہ خدا جلے اس کے اندر کیا چیز ہو ہی وجہ ہے کہ وہ اس  
کے اندر نہیں آیا۔ چاروں طرف اندھیرا چھایا ہوا تھا۔ ہم چاروں  
خیمہ کے بیچ میں اکٹھے ہو کر بیٹھ گئے اور احتیاطاً بندوق بھر کر  
ذریعہ رکھی۔ کوئی گھنٹہ، پون گھنٹہ اسی طرح کو دو کو دو خود  
ہی چلا گیا اور ہمیں بندوق استعمال کرنے کی ضرورت پیش نہ  
آئی۔ آتی رات کا حصہ بھی کچھ سوتے کچھ جاگتے جس طرح بن پڑا  
کاٹا۔ صبح ہمیں شرف کو تین یا دو دوھ میسر آیا جس کا ہم نے

بھی نہیں ملے۔ جھبک اور پیاس کی وجہ سے عمر سے شخص کا مزاج خراب ہو رہا تھا۔ ذرا ذرا سی بات پر ایک دوسرے پر لڑکھ بٹھتا اور جو حکیم صاحب جو ہم میں سے زیادہ مصل اور خوش مزاج تھے چہرہ چڑا کے تھے۔ سب سے زیادہ پیاس ان ہی کو لگتی تھی۔ دن قین مرتبہ ہم اہل کے سلسلہ میں جھبکے اور چلنے وقت راستہ میں جا ایک چشمہ ملا تھا اس سے پانی نہ لینے پر خامت بھی ایک دوسرے کو کرتے رہے عجیب مزاجی کیفیت تھی جس کا مظاہرہ اس پورے سفر میں پہلی مرتبہ ہو رہا تھا۔ غیر منزل پر پہنچتے ہی پانی میسر آیا تو ذرا مزاج ٹھکانے پر آئے اور تھوڑی سی دیر میں ہر شخص منہ سے ہونے لگا۔ یہاں ہم کو معلوم ہوا کہ ذرا غبرگنہ کے بعد انسان کیلے کہا بن جاتا ہے۔

یہاں منڈالی میں بھی نہ کوئی لکھاؤں لکھا اور نہ کوئی آٹا  
وال کی دوکان۔ ہر مال چوں کہ ہمارے پاس سامان کافی تھا  
کچھ زیادہ دقت پیش نہ آئی۔ یہاں ذرت۔ سٹ۔ پائوس بھی تھے  
اور اس سے متعلق شاگرد پیشہ اور دیگر لوازم بھی تھے۔ اس  
روز وہاں مسٹر ڈیوین۔ ڈی۔ ایف۔ ایک۔ ڈی۔ ایف۔ آئے  
ہوئے تھے اور منڈالی میں مقیم تھے۔ ان کے ہمراہ عملہ بھی تھا  
لہذا ہمارے رہنے کے لیے کوئی جگہ باقی نہ رہی تھی۔ ہم ان  
کے پاس گئے اور ان سے درخواست کی کہ ہمیں رات گزارنے  
کے لیے کسی جگہ دے دی جائے۔ انھوں نے ایک چمڑی  
بارے کے نصب کردی۔ ہمارے نفی ہم سے بہت پیچھے  
رہ گئے تھے۔ کھلے پینے کا جو سامان ہمارے پاس تھا ان ہی  
کے پاس تھا۔ اس لیے چار۔ پچیس تک ہم لوں ہی بچو کے رہے  
اور ایک کھیل جی ہمیں میسر نہ آئی۔ صبح کی کچھ تری اول تو بہت  
تھوڑی تھی۔ اس کے علاوہ اس سے ہونا کبنا تھوڑا  
آفسر ڈیوین صاحب کے ساتھ ایک شخص محمد حسین ملتان  
خجروالا تھا۔ اس نے ہمارے لیے چار بنائی جس کا ڈیڑھ اڑھارچہ  
جوشاندہ کے مماثل تھا۔ لیکن اس وقت ہمارے لیے وہی من  
دسلوئی سے کم نہ تھی۔ قلیوں کے آٹ پر ہم نے کچھ ناشتہ  
اور رات اور دوسرے روز صبح کے کھانے کا بندوبست  
محمد حسین خجروالے ہی سے کرایا۔

ریچھ نے حملے کی کوشش کی۔ ڈونکن صاحب نے ہمارا آئینہ جہاں نصب کرایا، وہ ان کے رسٹ ہاؤس سے خاصے فاصلے پر جگہ تھی اور وہاں جمل شروع ہو جاتا تھا۔ لمبے لمبے گھنے درختوں کا لانا تھا یہی سلسلہ میلوں تک چلا گیا تھا۔

رات ہی کو بند بست کر لیا تھا۔ صبح ہم پانچ بجے ٹھیک اپنی منزل  
چکراتا کے لیے روانہ ہو گئے۔ پکراتا کی لمبائی ۵۰۰ میٹر کو تقریب  
ہے۔ راستہ تو سارا ہی اچھا تھا۔ ہم ایک ایک جگہ سڑک کے کنارے  
بیٹھ کر کھانا کھایا اور آدھ گھنٹہ آرام کر کے دوبارے سے پھر چلتا نہ رہا  
کیا یہاں سے چکراتا تین میل تھا۔ ۶ میل طے ہو جائیکے بعد ہم  
چکراتا کنسٹریج گئے۔ کافی ٹھیک چلے گئے۔ وہاں میں ایک  
مٹھائی واسے کی دوکان بھی تھی۔ لیکن سب سے کیا یہاں دیکھنا  
شہر قریب ہے، وہیں خبر دہی اور کچھ لھاؤ بیرو بھی یہ جوڑ ہمارا  
حکیم صاحب کی تھی۔ اب جو ہم آگے برسے تو معلوم ہوا کہ شہر  
تو یہاں سے پانچ میل سے کم نہیں۔ یہ سنتے ہی ہمارے سب  
کے پر بھاری پڑ گئے۔ حکیم صاحب کے پاؤں کے تلوے  
کی کھال ایک بڑا چھال بن گئی تھی۔ کدو میں میری بھی حال تھا۔  
دوسرے لوگوں کے بھی چھالے بڑے ہوئے تھے۔ زمین پٹاؤں  
لگا یا نہیں جاسکتا تھا۔ یہ پانچ میل کی مسافت کوئی ڈھائی تین  
گھنٹہ میں طے ہوئی۔ وہاں پہنچے تو نہال ہوا کہ کسی ہوش یا تھوہٹا  
میں چل کر پہلے چار پانی سے فانی ہوئیں تو چاہے، تاکہ ٹھکے ہوئے  
جسم میں کچھ جان آجائے۔ سہارنپور میں سے ایک ریسٹوران میں  
پہنچے۔ ریسٹوران کیا ایک ذرا بڑی سی کوٹھری تھی۔ ہم نے جاتے  
ہی چائے کا آرڈر دیا اور کچھ پیسیری دینے بھی منگائی۔ لیکن معلوم  
ہوا کہ یہ لوگ فقط چار پیسے ہیں اور اس کے ساتھ کھانے کو کچھ  
نہیں دیتے۔ بڑا تعجب ہوا۔ حیر چار پٹنگوئی اور بازار سے جا کر  
کچھ مٹھائی لے آئے تاکہ کچھ جسم میں برسے۔ ہم سب کو تھوہٹا  
کی یہ کیفیت تھی کہ شخص کی وجہ سے تھوہٹا ہوئے تھے۔  
اتھا نہیں جا رہا تھا۔ چائے اور مٹھائی کھا کر کچھ جان میں جان تو  
آئی۔ لیکن طبیعت یہی چاہتی رہی کہ کھن یا دودھ دانہ سے مل چکا  
تو اچھا ہے۔ ہم نے ریسٹوران کے مالک سے دودھ کے لیے  
کہا۔ لیکن ان حضرت نے نہ ہاں کا جواب دیا نہ ناکا اور خاموش  
ہو رہے۔ کچھ دیر تو ہم بیٹھے رہے۔ تھوہڑی دیر میں جب ہم اٹھنے  
لگے تو کیا دیکھتے ہیں کہ حضرت دودھ کے پیالے لیے چلے آ رہے  
ہیں۔ ہم نے سہارنپور کے ان ہوشوں کو عجیب قسم کا پایا۔  
نہ تو یہ لوگ پانی ہی نہ زندگی میں دل چسپی لینے معلوم ہوتے تھے  
اور نہ دوسروں میں۔ یہاں تک کہ یہ لوگ اپنے کاروبار کا بھی  
خیال نہیں کرتے تھے۔ ہم ان کے ریسٹوران میں بہت دیر تک  
بیٹھے رہے۔ لیکن ہم نے ان کی نگاہوں اور دوسری حرکتوں سے  
بھی اندازہ لگا لیا کہ ان لوگوں کے لیے ہمارا وہاں موجود ہونا اور

نہ ہونا بالکل برابر ہے۔ انھوں نے ہم میں ذرا بھی دل چسپی نہیں  
لی۔ یہاں تک کہ مٹھائی کے لیے کہا تو وہیں بیٹھے بیٹھے مٹھائی  
واسے کی دوکان کا پتہ بتا دیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ وہ بھی اس نے  
بتا دیا تو بڑا احسان کیا، ورنہ ان سے یہ بعید نہ تھا کہ وہ کدو نہ تو  
کو حضرت میں جا رہی تھیں تو تشریف لے جائے۔ بازار چائے  
جہاں آپ کو مٹھائی واسے کی دوکان نظر آئے گی کہ کھائیے  
خیر ناشتہ وغیرہ کر کے وہاں سے باہر نکلے کہ دیکھیں  
یہاں رات کو قیام کرنے کی کیا صورتیں ہو سکتی ہیں۔ ہم اس  
قدر ماندہ تھے کہ ڈاک بنگلہ میں جو وہاں سے ایک میل کے کالم  
پر تھا جانے کی ہمت باقی نہ تھی۔ میری تو پس کوشش تھی کہ  
میں کہیں ایک بڑا سکوہ مل جائے تو رات گزاراں ایک موٹر  
ریلوے ایجنسی تھی۔ اگر کا باخانہ خان تھا۔ لیکن وہ شخص جو  
وہاں دفتر سے متعلق کام انجام دے رہا تھا عاتبا سہارن پور  
ہی کار بنے والا تھا۔ وہ بھی اس قدر بے مروت نکلا کہ ہمارے  
جا کر بات کرنے پر بھی اس نے سیدھے منہ بات نہیں کی۔ ہمارے  
سب کے پاؤں بے کار ہو چکے تھے۔ زمین پر ان کا ٹکانا ممکن  
ہو جا رہا تھا۔ ایک دھڑکان اس پاس آ کر کھانا نہایت  
گندے اور نا صاف ماحول میں تھا۔ یہ صورت دیکھ کر حکیم صاحب  
نے کہا کہ جو کچھ بھی ہو ڈاک بنگلہ ہی چلو، رات تو آرام اور سکون سے  
گزرے گی۔ ڈاک بنگلہ یہاں سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا  
ہم اس قدر تھوہٹا آستہ چلے کہ ایک گھنٹہ سے پہلے وہاں نہ  
پہنچ سکے۔ ہمارے چاروں مرد درد ہاں پہنچ چکے تھے مغرب  
کے وقت تک ہم بھی وہاں پہنچ گئے۔ یہاں کا خانہ ماں ہمارے  
ساتھ بڑی اچھی طرح پیش آیا۔ ہم سب کو نہانے کے لیے گرم  
پانی دیا اور شام کے کھانے میں چاول، گوشت کا سالن،  
حلوا اور چلی چلی روٹیاں اور جامد وغیرہ ہم کو دیے۔ خوب  
سیر ہو کر کھایا۔ اور رات کو نہایت آرام سے سوئے۔ یہاں کا  
مبلغ ایک پیسہ روز کرایہ تھا۔ اور کھانے کے متعلق یہ تھا کہ جیسا  
ہم کھائیں ویسا ہی اس کو دیں۔ صبح اٹھے تو بڑی حد تک ہماری  
ٹھکان آتے ہوئی تھی۔ ناشتہ میں کھن اور ڈبل روٹی تو ہمارے  
پاس تھا ہی، چائے اور شہد و جام اس نے فراہم کیا کچھ پیسری  
بھی دی۔ ہم نے خوب سیر ہو کر ناشتہ کیا۔ ہالا سارا جسم تھوہڑا  
ہو چکا تھا۔ مگر پاؤں کی حالت اس قدر خراب ہو چکی تھی کہ سید  
چلنا اور اگلی دو منزلوں کا اس طرح پورا کرنا ہمارے لیے ناممکن تھا  
چنانچہ ہم نے متفقہ طور پر یہی طے کیا کہ چکراتا سے موٹر لاری

میں سہاگن پور جایا جائے اور وہاں سے بذریعہ ریل دہلی۔

آپ کا نام میاں بخشو ہے آج ستمبر سنہ ۳۹ء کی ۱۹ تاریخ تھی۔ ارادہ یہ ہوا کہ ۹ کو اور چکراتے میں آرام کریں اور ۲۰ صبح کو موٹر لاری سے سہارن پور جلیں۔ چنانچہ صبح ۹ بجے تک ناشتہ سے فارغ ہو کر ڈاک بنگلے سے خزاں خزاں ہم شہر کی طرف چلے۔ یہاں ہمیں لاریوں کا دقت بھی دریافت کرنا تھا اور ذرا یہ بھی کرنی تھی۔ کل شام تو ہم اس قدر بھلے ہوئے تھے کہ چکراتے میں سوانے دو چار سہارن پور ریلوں کے بے فروتی کے کچھ نہ دیکھ سکے ڈاک بنگلے سے جو ہم چلے تو ہمارا پیٹ جوں کے توہر ہوا تھا، ذرا مذاق کی سوچھی اور یہ سوچا کہ ان حضرت انجینی والوں سے یہی پچھل کیا جائے۔ میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ دیکھیے آپ لوگ جو کچھ میں اس شخص سے، جیوں اس پر ہنسیں نہیں، ورنہ کام کر لیا جائے گا۔ سب نے وعدہ کیا آدھ گھنٹہ کے اندر ہم سب اس کی دوکان پر تھے۔ وہ بابو صاحب معمول اپنے کام میں بہت منہمک تھا اس کی عمر تقریباً ۶۰-۵۵ سال سے کم نہ ہوگی۔ خشناشی وادھی بھی تھی۔ سب سے پہلے میں دوکان پر چڑھا اور اندر سے سلام کیا۔ اس نے جواب دیا اور اس مرتبہ کچھ تھوڑی سی توبہ بھی کی۔ غالباً کل وہ ہمارے خستہ حلیوں کو دیکھ کر یہ سمجھا ہوگا کہ ہم کہیں اس پر خواہ مخواہ کا بار نہ بن جائیں۔ ہم نے سب سے پہلے تو موٹر کے جانے کا دقت دریافت کیا اس نے بتایا ۹ بجے جاتی ہے۔ اس کے بعد میں نے بابو صاحب سے ذرا بے تکلف ہو کر دریافت کیا، ”بابو جی میں نے آپ کو کہیں دیکھا ہے آپ کا چہرہ جانا پہچانا معلوم ہوتا ہے۔“ ابو نے جواب دیا ”جی ہاں آپ نے مجھے دہلی کے اسٹیشن پر دیکھا ہوگا۔“ میں نے کہا ”جی نہیں وہاں تو نہیں دیکھا میرے خیال میں آپ کو میں نے کہیں شکار پور میں دیکھا ہے۔“ اس نے کہا، ”شکار پور تو میں کبھی نہیں گیا۔“ میں نے کہا ”اے جی حضرت رہنے دیکھیے آپ خواہ مخواہ ہم سے چھپا رہے ہیں۔ ہم تو آپ کا نام تک جانتے ہیں۔ اچھا بتائیے آپ کا نام کیا میاں بخشو نہیں ہے؟“ اس نے کہا ”جی نہیں بخشو کیا نام بتایا۔ میرا نام تو محمد یعقوب ہو۔ میں نے کہا، ”جی نہیں آپ بخشو ہی ہیں اور شکار پور کے رہنے والے ہیں۔“ وہ میری اس بے ہودگی پر چوڑا ہوا کہ آخر یہ کون نواہی ہے جو مجھے شکار پور کا بتانے پر اصرار کر رہا ہے۔ اب جو میں نے اس کے تہہ دیکھے تو میں ذرا پیچھے کوڑا۔ اب جو دیکھتا ہوں تو میر تمام ساتھی غور و فکر سے چکے تھے اور میں دہاں اکیلا تنہا تھا۔

میں فوراً وہاں سے اتر اور بھاگ کر اپنے ساتھیوں سے جا ملا یہ گویا ہمارا انتقام سمجھیے جو ہم نے اس شخص سے کل کی بدحوئی پر لیا تھا۔ خیر سارے چکراتے میں خوب کھوے پھرے کوئی خاص بات قابل ذکر نہیں ہے۔ البتہ صاف سنہرا چھوٹا سا شہر ہے۔ لیکن جتنا وہ شہر صاف ہوا تھے صاف ستھرے اس کے باشندے نہیں ہیں۔ دوپہر کو ۲ بجے ڈاک بنگلے پہنچے اور دوپہر کا کھانا کھا یا کھانا مجموعی حیثیت سے زیادہ تھا جو چیز قابل تعریف ہے وہ خاناں کا سلیقہ اور سروس ہے۔ ورنہ کھانا تو ہمارے متوسط درجہ کے لوگوں میں اس سے زیادہ بہتر لگتا ہے۔ اب ہمیں یہ فکر ہوئی کہ اس کوٹے کو کیا جانے اور معلوم کر لیا جائے کہ اس کا ریٹ کیا ہے اور ہسے وہ کس حساب سے لے گا۔ بہر حال یہ تو ظاہر بات تھی کہ ہم انگریزی کھانا تو کھا نہیں رہے تھے جو ان کے مقرر ریٹ کے مطابق دیتے۔ ہمارا کھانا تو بالکل معمولی اور دیہاتی قسم کا کھانا تھا لیکن ہمیں یہ دریافت کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ بالآخر بیٹے پایا کہ جو کچھ بھی ہو گا دے دیا جائے گا۔ آخر دو تین وقت کے کھانے کا کیا لے لے گا جو ڈرا جائے۔ شام کو کچھ سیر کے لیے بازار آئے۔ کچھ خریدتے اور دوسری کھانے کی چیزیں پچھل کے لیے لیں اور اپنی منزل پر چلے گئے۔ رات کو آرام سے سو گئے اور صبح اٹھتے ہی ناشتہ کر کے موٹر لاری کے اٹھے پوچھ گئے۔ وہاں سے سہارن پور آئے اور پھر اگلے روز دہلی پہنچ گئے اس سفر میں نہ کوئی خاص بات قابل ذکر تھی جو لکھی جاتی اور نہ اس کے لکھنے سے کوئی خاص فائدہ ہے۔ اس سفر سے مجھے اور حکیم صاحب کو غیر معمولی فائدہ ہوا۔ اپنے دو ساتھیوں کے متعلق تو میں کچھ زیادہ نہ جان سکا، لیکن مجھے تو اس قدر فائدہ ہوا کہ شاید دس سال بھی علاج کرتا تو میری جسمانی اور عصبی کمزوری دور نہ ہوتی۔ پلو رسی کی عارضہ نے میرے اعصاب کو بے کار کر دیا تھا اور میں آدھ گھنٹہ بھی خالی معدہ رہ جاتا تو شدید قسم کی تھکن ہرجاتی سنہ ۳۹ء سے سنہ ۳۸ء تک میں رمضان شریف کے روزے نہ رکھ سکا۔ دیکھتے ہیں میرا جسم اچھا ہونا آوازہ معلوم ہوتا تھا لیکن اس کے باوجود قوت برداشت بالکل نہیں تھی۔ سمجھو کہ کتنے کے بعد اگر مجھے کھانے کو نہ ملتا اور کہیں ایک گھنٹہ اس حال میں گزر جاتا تو ایسا معلوم ہوتا جیسے میرے جسم کا ایک ایک ریشہ علیحدہ ہو گیا ہے اور ٹھہرا ہوا ہے۔ اسے میں حالت مرض سمجھتا تھا،

ادب بہت سے ٹانگ اس کے لیے میں نے استعمال کیے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ اس سفر کے آتے ہی رمضان شریف آئے اور میں نے روزے رکھنے شروع کیے۔ الحمد للہ کہ مجھے صبر و پاس نے بالکل نہیں ستایا۔ میرے دن کو معمولات تک میں کوئی فرق نہیں آیا اور میرا جسم بھی ویسا ہی مضبوط رہا۔ وہ عصبی مکروری وہ جسم کے ریشوں کا علیحدہ علیحدہ محسوس ہونا بالکل جاتا رہا۔ اس قسم کی کوئی کیفیت باقی نہ رہی۔ بعض اطباء کا نظریہ کہ دق کے مریض کو مامون کرنے کے لیے ڈاکٹر واپس کے پاس کوئی انجکشن نہیں ہے۔ پس اگر کوئی چیز اس سلسلہ میں مفید ترین ہے تو وہ یہی کہ دق کا ردہ یا ردہ بخت مریض آہستہ آہستہ اپنے جسم کو تھکن کا عادی بناتا جائے۔ یہاں تک کہ وہ سخت سے سخت جسمانی محنت کرنے کے بعد بھی تھکن محسوس نہ کرے لیکن ایسے مریض کو اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ اس حد تک کام کرے کہ تھکے نہیں جہاں تھکا شرف ہو جائے مشقت چھوڑ دے ورنہ تھکی ہوئی حالت میں کام کرنا جملہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سفر سے مجھے یہ بھی فائدہ پہنچا کہ میرا جسم بتدریج جسمانی مشقت کا عادی ہوتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اب تھکنوں کا کام کرنے کے بعد بھی نہیں تھکتا۔ سفر سے آنے کے بعد میں نے اپنا وزن لیا تو ماست آٹھ پونڈ کے درمیان میرا وزن چھ گھٹ گیا تھا۔ طلبہ کے کرام اور ڈاکٹروں نے میرے یہ نہ کہ طبی اکرے دسمائے کے بعد یہ بتایا کہ میرا دق میں مبتلا ہونے کے امکانات بالکل ختم ہو گئے ہیں اور آئندہ کے لیے بھی اس کا خطرہ باقی نہیں ہے۔ بشرطے

کہ میں صحیح غذا و دندش اور صبح کی ہوا خوری کا برابر التزام رکھوں ات کو پوری زندگی میں میرے لیے فردی قرار دیا لیکن میں نے دیکھا کہ کبھی کبھی اگر میں بے قاعدہ بھی ہوجاتا ہوں تو اس سے کوئی اثر نہیں پڑتا، ہاں اگر میں مسلسل بے قاعدہ زندگی گزارنے لگ جاؤں تو اہستہ محنت گزرنے لگتی ہے۔ اعصاب کی سابقہ کمزوری خود کو لاتی ہے۔ میں سمجھتا ہوں اگر میں ہر سال نہیں تو ہر دوسرے سال اس نوعیت کے پیدل سفر کر رہوں تو شاید کبھی بیماریاں پس پھٹنے بھی نہ پائے۔

حکیم صاحب کو اس سفر سے بالکل مختلف نوعیت کا فائدہ ہوا ان کے جسم میں چربی زیادہ پیدا ہو گئی تھی۔ انھوں نے وہاں غذا میں چربی کی کمی اور برابر پیدل چلنے سے جسم کی ساری فائبر چربی کو ٹھکانے لگادیا۔ ان کا پیٹ جو پہلے بہت بڑا ہوا تھا بالکل جمع گیا اور ان کا وزن دس دس سے گھٹ کر ایک سو و سیر رہ گیا جو ان کے قد کے اعتبار سے بالکل صحیح ہے۔ دوسرا فائدہ انھیں اپنے فن کے اعتبار سے ہوا یعنی یہ کہ اس سفر میں انھوں نے بے شمار پوٹوں کی علاج چرنال کی اور پوٹوں کا ایک گروپ ایسا دریافت کر لیا جس سے رتوں اور چوڑوں پر استعمال کرنے کے لیے مرہم و پیرہ بنایا جاسکے۔ دیکھیے وہ مرہم تجربہ گاہ سوک بن کر نکلتا ہے یہ زست قبل بتائے گا۔ غرض جس کیفیت سے دیکھو اس قسم کے سفر میں علم حضرات کے لیے بھی مفید ہیں اور صحت امراض کے لیے بھی +

## دق وصل

ہمدرد صحت کا یہ خاص غیر علم و ادب کا ایک ایسا کاغذ ہے جس کی نظیر مشرقی زبان میں مشکل ہی ملے گی اس میں دق وصل کے متعلق ایسے لیے پہلوؤں سے بحث کی گئی جو اس سے پہلے تاریکی میں تھے۔ یہ غیر نہ صرف طبیوں، دواؤں اور ڈاکٹروں کے لیے جدید قدیم معلومات و معالجات کا مخزن ہو بلکہ یہ ان لوگوں کے لیے بھی انتہائی کارآمد ثابت ہو گا جو اعوام کی بھلائی کے معاملات سے دل چسپی رکھتے ہیں اس کا مطالعہ ان کے سامنے ہندوستان کی حالت زار کا صحیح نقشہ پیش کرے گا اور ان کو ملک کی غیرت پسند فکس حالت کا مقابلہ کرنے میں کوئی دشواری نہیں رہے گی کیوں کہ ہمدرد صحت کو دنیا بھر کے اہل قلمی خدمات حاصل ہیں چاہے اس غیر طبی لفظ، امر کا اور اسطرح وغیرہ جملوں کے پندار سے زیادہ اہل فن نے مضامین لکھے ہیں صرف اسی حقیقت سے آپ کو اس نمبر کے آغاز کا اندازہ ہو جائے گا ہندوستان کے اہل قلم میں سے تقریباً سو ماہرین ایسے ہیں جنہوں نے اس اشاعت کے اوراق کو زینت دی ہوا قلمی معادنوں میں طبیب، ادیب، مزاحیہ نویس، افسانہ نویس اور شاعر سب ہی شامل ہیں غرض یہ غیر دق وصل کی ایک نیا نیکلو پیدیا ہے جس میں اس موذی مرض کے ہر ایک پہلو پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے۔ حجت فی جلد ام، محصول ڈاک ۵۔

ملکت ہمدرد صحت، ہمدرد منزل، لال کنواں، دھلے

# کیا نزلہ آپ کو؟

ایک وقت دسترخوان پر ہونا یہ سب مل جل کر جسم میں کچھ ایسے کیمیائی تغیرات پیدا کرتے ہیں جن کی وجہ سے فضلے کا اخراج جسم سے اچھی طرح سے نہیں ہوتا۔ نتیجہ اس کا ظاہر ہو کہ آتیس متاثر ہو جاتی ہیں، اور جو کس اس میں فضلے کے دیر تک رہنے کی وجہ سے پیدا ہو کر اوپر چڑھتی ہیں وہ گلے اور ناک کی غشائے مخاطی کو متورم کر دیتی ہو۔ اب اگر کوئی شخص نزلے کا علاج نقصان دہ دوائیں پی کر کرتا ہو جس سے ناک اور گلے پر فوراً اثر ہو چکا ہو وہ دور ہو جائے تو یہ علاج عارضی نوعیت کا ہو گا۔ اور چونکہ غذائی احتیاطیں بالکل نہیں برتی جا رہی ہیں، اس لیے بہت جلد پھر وہی صورت حال پیدا ہو جائے گی اور نزلہ پھر شروع ہو جائے گا۔ اس غلط علاج کا سب سے برا اثر ناک اور گلے کی غشائے مخاطی پر پڑتا ہو۔ بار بار متاثر ہونے کی وجہ سے اس میں موسمی تغیرات کے مقابلے کی قوت نہیں رہتی۔ اور نزلے کا چکر اس کو خراب سے خراب تر بناتا جا رہا ہو جس کا نتیجہ آخر میں یہ نکلتا ہو کہ وہ علاج پھر نہیں ہو سکتی، اور مریض دائمی نزلے کا شکار ہو کر رہ جاتا ہو۔

اس کے علاج کا ایسی صورت میں صحیح طریقہ یہ ہو کہ مریض یا تو گوشت کا استعمال بالکل ترک کر دے، یا پھر جب بھی کھائے، ترکاریوں اور پھلوں کے ساتھ کھائے۔ روزانہ دو دو وقت تازہ ترکاریوں کا سلاد اس کے دسترخوان پر ہونا چاہیے اور بے چینی گھوٹے یا جو کی روٹی اور کچھ پیاز، مکھن اور اسی قسم کی سادہ چیزیں بھی دسترخوان پر ہوں تو تغذیہ جسم میں کوئی کمی بھی واقع نہیں ہوگی اور فاضل رطوبات اور فضلے کا اخراج بھی جسم کے تمام خارج سے ہوتا رہے گا۔

شکر اور فشا ستہ دار چیزوں کا استعمال نزلے کے مریض کو بڑی حد تک کم کر دینا چاہیے۔ بازاری مٹھائیوں کی تو خیر اس کے جسم کو زہیلہ ضرورت تھی اور نہ اب ہی۔ یہ تو محض انسانیت اور مہ کے چٹور پن کی خاطر کھاتا ہو۔ لیکن چونکہ نزلے کے مریض کے لیے میٹھی چیزیں زہر کا مکمل دکنی ہیں، اس لیے اسے تو ان کو قریب قریب تو بے کر لینی چاہیے۔ میٹھے اور شیریں میٹھے اس کے بجائے جھنڈے استعمال کیے جاسکتے ہیں کیے جائیں تاکہ منہ کے

نزلوں تو ناک اور گلے کی اندرونی جھلی (غشائے مخاطی) کے متاثر ہو جانے سے ہوتا ہو لیکن اگر اس اصطلاح کو ذرا وسیع معنی میں استعمال کیا جائے تو نزلہ، ہر اس جگہ ہو سکتا ہو جہاں غشائے مخاطی ہو مثلاً معدہ اور آنتوں کا نزلہ بھی کم عام نہیں ہو۔ لیکن لوگ اسے نزلے کے نام سے نہیں جانتے۔ نزلے کے معنی میں تراوش، جس مقام کی غشائے مخاطی میں دم ہو کر رہتی

شروع ہو جائے وہی نزلہ ہو۔ یہاں ہم تنفس کی نالیوں کے نزلے سے بحث کریں گے اس لیے کہ ناک، گلے اور زخروں کے جھلیوں کا نزلہ عام ہوتا جاتا ہو اور بہت ہی زیادہ پھیل رہا ہو۔ اس کے بار بار سخت و تکلیف قسم کے حملوں کو دیکھ کر لوگ اس سے بجا طور پر ڈرنے لگتے ہیں اور بعض تو اس قدر تنگ آتے ہیں کہ وہ اسے لا علاج امر ہنس کی فہرست میں شمار کرنے لگے ہیں۔ اصل میں یہ واقعہ بھی بڑے سچے اور بالغوں کا نزلہ تو خیر جلد آ رہا ہو جاتا ہو لیکن ادھیڑ عمر کے یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کا نزلہ آسانی سے آرام نہیں ہوتا۔ اگر بعض میں قوت حیات اور قوت ارادہ دونوں موجود ہیں اور مریض اس قدر نہیں بڑھ گیا ہو کہ غشائے مخاطی خراب و ردہ ہو گئی ہو تب تو علاج جلد یا بدیر ہو جاتا ہو اور مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہو لیکن اگر غشائے مخاطی تباہ ہو چکی ہو تو اس صورت میں آرام و صحت ممکن نہیں ہو۔ البتہ مریض کی تکالیف کم کی جا سکتی ہیں اور وہ بڑی حد تک آرام و سہولت کی زندگی بسر کرتا ہو لیکن اس کا امکان ہمیشہ باقی رہتا ہو کہ بد پر میری اور بخماریاں اسے پھر مبتلا کر دیں گی اور وہ صحت و سکون سے بہت دور چاہے گا۔ یہ خیال ہے کہ غشائے مخاطی بڑی سخت جان جھلی ہو اور بہت عرصے اور طویل قسم کی بیماری کے بعد کہیں اس کے تباہ و خراب ہونے کی ذہنت آتی ہو۔ اس کی ہر خصوصیت ہمارے لیے امتداد فرما رہی ہے اور ہمیں یقین ہو کہ شدید و مزمن قسم کی صورتوں کے علاوہ نزلے کا ہر مریض صحت یاب ہو جاتا ہو۔

نزلے کا بنیادی سبب دھنسنے سہنے اور کھانے پینے کی غلط عادات کو بتایا جاتا ہو اور بڑی حد تک صحیح بھی ہو گوشت کا کثرت استعمال شکر اور مٹھائیوں وغیرہ کا دونوں وقت یا

لئے اس قدر نہیں ستائے گا کہ باقاعدہ حکم و ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا پڑے۔ مندرجہ بالا اسطور میں بھی غذائی و دیگر تدابیر بتائی ہیں یہاں پر قدرے تفصیل کے ساتھ ان کا اعادہ کیا جاتا ہے تاکہ اس بیماری کے اصول علاج سے ہر شخص بہ خوبی واقف ہو جائے اور ان حفاظتی تدابیر کو پیش نظر رکھے جن پر عمل پیرا ہونے سے انسان کو نزلہ باد باہر نہیں ستاتا۔

آنکھوں کی فعالیت کو صحیح رکھا جائے تاکہ فیض نہ ہونے پائے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچل اور سبزیوں کا استعمال کثرت سے کیا جائے۔ اور روٹی ہمیشہ بے پٹھے آنے کی استعمال کی جائے صبح اٹھتے ہی نہار منہ ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو یہ بھی بہت مفید ثابت ہوگا۔ بے پٹھے اور گہرے سانس لیے جائیں۔ اور کچھ ورزش بھی کی جائے۔ اس سے دوران خون صحیح ہو جائے گا اور معدے اور سینے میں اجتماع خون کی کمی بھی فوری ہو جائے گی۔ پانی کی کافی مقدار روزانہ پنی جائے۔ ۶-۷ گلاس روزانہ سے کم نہ پیا جائے تاکہ جسم اچھی طرح دھل بھی جائے اور اس کو پانی کی جتنی ضرورت ہو وہ بھی پوری ہو جائے۔ روٹی گوشت، آلو اور کشک کا استعمال کم کیا جائے۔ اور پھل، سبزیوں اور ترکاریوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ بعض لوگ پھلوں کو بھی شکر سے شیریں کر کے کھاتے ہیں یہ صحیح نہیں ہے سبزیوں اور ترکاریوں کے ابلے ہوئے پانی کو نکال کر اس کی جگہ گوشت کا پانی یا کچنی ڈال کر پکا نا بھی غلط ہے۔

نزلے کی ابتدائی حالت کا نام زکام ہے۔ اگر آپ اس کے شروع ہونے سے پہلے ہی یا شروع ہونے ہی پہلے گھر میں اس کا تدارک کر لیں تو شاید کبھی بھی آپ نزلے میں مبتلا نہ ہوں جنھیں زکام ہو چکا ہو وہ سابقہ تجربے کی بنا پر یہ بتا سکتے ہیں کہ اب زکام شروع ہونے والا ہے۔ لہذا ان کے ساتھ جب کبھی یہ صورت پیش آئے۔ سب سے پہلے انھیں اینما دھنہ، لے کر اپنی آئین صاف کر لیں چاہیں اور اس کے بعد فوراً گرم پانی سے غسل کر لیں چاہیے تاکہ خوب پسینہ آجائے کچھ اور ٹیبلٹ لیا جائے تاکہ گرمی سے سرور کی طرف جلد منتقل ہونے کا خطرہ جاتا ہے۔ ٹھنڈا یا ہلکا گرم پانی جیسا طبیعت اس وقت مانگے پینا چاہیے اور تین چار وقت کا مکمل فائدہ کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ زکام کی کیفیت جاتی ہے۔ زکام کے آثار شروع ہونے پر اس کے حملے سے بچ جانے کے لیے یہ بہترین اور سرسبز علاج الترتداری ہے جس سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

نزلے کے بے شمار نقصانات ہیں۔ غشائے مخاطی اس سے

مڑنے کی بھی تسکین ہوتی ہے اور وہ خرابیاں بھی نہ پیدا ہوں جو شکر اور نفیس اشیاء کے استعمال سے ہو سکتی ہیں۔

یہ تو ہوا غذا کے متعلق، اب لیجیے ہم نے سینے کے طریقے کے متعلق، تو اس سلسلے میں عرض یہ ہو کہ ایسے مریضوں کے لیے روزانہ تین بار مکمل ہوا میں گہرے گہرے سانس لینے ضروری ہیں وہ کمزور یا مکان جس میں وہ رہتے ہوں ہوا دار ہونا چاہیے اور گہرے گہرے سانسوں کے ساتھ یا تو کوئی ہلکی ورزش کرنی چاہیے، یا پھر صبح اور شام اتنی ہوا خوری کرنی چاہیے کہ جس کے بعد تھکن نہ ہو۔ جیسے پانی کی جسم کو سہارا ہو اس سے روزانہ گرمی میں دو وقت اور جائے میں ایک وقت ضرور غسل کرنا چاہیے ایسے مریض کو، گھٹنے سے کم نیند نہیں لینی چاہیے کہ نیند کی کمی بھی ناک کی غشائے مخاطی پر اثر انداز ہو کر نزلے کا باعث ہو جاتی ہے، یا کم سے کم محدود معائنہ تو ہوتی ہی ہے۔ چار، کوکو، چھوہ وغیرہ محرکات کے بجائے معمولی پانی اور دودھ کا استعمال ہی نزلے کے علاج میں ضروری ہے۔ دو وقت سے زیادہ کھانا نہ کھایا جائے اور ہمیشہ پیٹ سے کچھ کم ہی کھایا جائے۔

نزلے کا اثر کانوں پر بھی پڑتا ہے جس کی وجہ سے بعض لوگ بہرے ہو جاتے ہیں یا ادھیختا سننے لگتے ہیں۔ وہ فوجان مریض جنھیں نزلہ تازہ تازہ شروع ہو جاتا ہے اور وہ اس کی وجہ سے بہرے تک ہو گئے ہیں جلد علاج پذیر ہو سکتے ہیں لیکن وہ لوگ جو پندرہ پندرہ میں بیس سال سے اس موذی مرض میں مبتلا ہیں ان کا بہرہ پن لاعلاج صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کی حالت کو زیادہ سے زیادہ بہتر بنایا جاسکتا ہے، لیکن مکمل طور پر صحت کی ضمانت نہیں لی جاسکتی۔

ایک عام خیال نزلے کے متعلق یہ مشہور ہے کہ یہ بیماری جراثیم سے ہوتی ہے۔ لیکن یہ صحیح نہیں ہے۔ یہ تو دراصل خون میں فاسد مادوں کی موجودگی اور نظام ہضم و دفع کی خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔ یعنی پہلے کسی مریض کا نظام ہضم و دفع خراب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کا خون صاف نہیں رہتا اور اس میں سمیت شامل ہو جاتی ہے۔ یہی صورت حال جب کچھ عرصے برابر چلتی رہتی ہے تو جسم میں نزلہ قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور پھر کسی معمولی سی تحریک پر نزلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ نزلے کے مریض میں لاکھوں اور کروڑوں کی تعداد میں جراثیم بھی ہوتے ہیں۔ اور ایسے نمسلے کی برہمی ہونی حالت کا علاج تو طبیعت ہی کو سہی گا، لیکن اگر انسان چند چیزوں کا ہمیشہ خیال رکھے تو نزلہ و زکام

## کیا نزلہ ہے آپ کو؟

دیتا ہوں تاکہ ناظرین کو ایک جادہ تمام ہدایات مل جائیں جو تمام مضمون میں ادھر ادھر کبھی ہوتی تھیں۔ اور مضمون پڑھ لینے کے بعد وہ اس قدر داغ میں سمجھ رہے ہوں گے کہ پھر انسان کبھی انہیں بھولے ہی نہیں۔

۱۔ اپنی آنکھوں کو ایسی تربیت دیں کہ کم سے کم ایک یا دو مرتبہ کھل کر اجابت ہونے لگے۔

۲۔ دن میں جب بھی موقع ملے گھرے گھرے سانس لیجئے اس کی سینے کو بھالنے اور پیٹ کو دھسنے کی مشق کرنے کرتے عادت بھی ڈال لیجئے آپ کا کمرہ رات کو سوتے میں کافی چوڑا ہونا چاہیے صبح دشام جسمانی ورزش کی ضرورت ہو تاکہ وہ ان خوبی مست نہ پڑنے پائے اور جسم کا ہر گوشہ سیراب ہو جائے۔

۳۔ چھدی دودھان خون کا قاتم رکھنے کے لیے روزانہ منٹ، منٹ، تمام جسم کی گردن سے لے کر پیروں تک اچھی طرح ماسج کیجیاس کے لیے تیل کی ضرورت نہیں محض ہاتھ کی تصبیہوں سے کام لیجئے خواہ آپ لکھ پڑھی ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ کام عمدی کیجئے کسی ماسیج کو اس کام کے لیے نہ کیجئے ہاں کبھی کسی سارے جسم کو تیل سے ماسج کرانے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں اس کے بدلے آپ دوسرے کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ پیٹ کو دقتاً وقتاً اندھا ہراندہ باہر کھڑے رہیں اس سے پیٹ کا دودھان خون بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

(۵) اگر آپ گھر ٹو دوائیں "خلقا تبا کو" چائے، تھوہ اور اگھل کے استعمال کے عادی ہو گئے ہیں تو جتنے جلد آپ انہیں چھوڑ سکیں چھوڑ دیجیے۔

(۶) پانی ایک عمدہ سپرے کی شکل ہے اس لیے اس کا بھی جسم خوب صاف ہونا چاہیے اور چائے کے استعمال سے تو خون میں سمیت ہی شامل ہوگی

(۷) متوازن غذا کھانی سیکھیے اس کا طریقہ یہ ہے کہ موسمی سب چیزیں کھائیے لیکن تازہ پھل اور سبزیوں کا سلاخ نہ کھانا چھوڑیے انہیں کھانے بھی کھائیے اور کچا کھائیے اگر دینی بنکر اھ کوشت کا استعمال کیجئے جو کچھ کھاتے اچھی طرح چبا کر کھائیے۔ دین دین وقت سے زیادہ کھانا

غذا نہ کھائیے اھ درمیانی وقفے میں سولے پانی کے ادھ کھائے اپنے دانتوں کو صاف رکھیے اور صبح اٹھتے ہی منگ کے پانی کے پھول سے منہ اور منی کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہیے۔

یہ خیال ہے کہ ان تدابیر سے آپ نزلہ ہی کا مارا کر کریں گے بلکہ کھانے کی قدرت بڑھ جائے گی۔ دیگر جو اس سے وہ ڈی حد تک محفوظ رہیں گے جو کھانا تمام ہدایات کو سمجھ کر کھائے اور کھانا خود سے کھائے۔

خراب ہوتی ہو پھر پھر دل میں ہوا جاتی ہو وہ اچھی طرح صاف ہو کر نہیں جاتی۔ چنانچہ بہت سی تکلیف دہ اور پیمانہ انگیز چیزیں پھر پھر دل میں داخل ہو کر انہیں کم زور اور خراب کرنے لگتی ہیں۔ اور مریض نمونہ نئی اور دم نذرہ کا آسانی سے شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کو جتنی آکسیجن کی ضرورت ہو وہ بھی لے نہیں ملتی، جس کی وجہ سے تمام نظام جسمانی پر نہایت ہی برا اثر پڑتا ہے۔

نزلہ اور قبض کا چولی داس کا ساتھ ہو بعض اوقات نزلے کی وجہ سے قبض ہو جاتا ہے اور بعض حالات میں قبض سے نزلہ ہوتا ہے لیکن اکثر حالات میں نزلے کی پیداوار میں بڑا دخل ہوتا ہے ابتدا میں نزلہ ہی خود کوئی مستقل بیماری ہوتی ہو اور نہ قبض ہی، بلکہ دوسری خرابیوں کی علامات ہوتی ہیں لیکن جوں جوں یہ صورت حال مزین ہوتی جاتی ہے اہل خرابیوں کے دور ہونے کے باوجود بھی یہ علامتیں مستقل صورت اختیار کر لیتی ہیں اور انہیں علیحدہ علیحدہ مرض کہنا ہی چاہئیں ہوتا۔

نزلے نے انسانی زندگی کو مصائب و آلام میں مبتلا کیا آج کل گھبراہٹ شاید ہی کسی اس سے زیادہ گھبرا ہو۔ اس سے آنت کی قوت کا رد کیجئے برا اثر پڑتا ہے۔ ویسے تو ہر بیماری انسان کو بے کار کر دیتی ہو لیکن نزلہ انسان کی قوت حیات کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا مریض یا تو ہر وقت ناک سکتا رہتا ہے یا پھر بار بار کھکا کر گھلا صاف کرتا رہے گا۔ ان دونوں صورتوں میں وہ سوسائٹی میں مٹھنے کے قابل نہیں رہتا۔ اور اگر کبھی اس حال میں اسے کہیں کسی مجلس یا محفل میں شریک ہونا پڑے تو اس کو اس بدتمیزی کا احساس مارے ڈالتا ہے۔

نزلے کا علاج بغیر کسی طبیکی امداد کے بھی ممکن ہو لیکن اس کا انحصار مریض کی اپنی شخصیت و دہشت پر ہی بعض لوگ تو ایسے ہوتے ہیں کہ انہیں ایک مرتبہ کچھ ہدایات دے دیں۔ اور انہیں نے ان پرستی سے عمل کرنا شروع کر دیا تو وہ بغیر کسی طبیکی ڈاکٹر کی مدد کے نزلے سے نجات پا سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو دودھ و آکسٹا پڑتا ہے، وہ دوسرے آدمی کی نگرانی میں تو مل کر سکتے ہیں لیکن اپنے طور پر نہیں کر سکتے۔ ان کے لیے ابتدا میں کچھ عرصے نگرانی اور دیکھ بھال کی ضرورت ہو لیکن شکل یہ ہوا سائیت کا بیشتر حصہ موزن غذا ذکر طبقے سے تعلق رکھتا ہو جو بغیر جلاتے جلاتا ہی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ نزلہ کام پر اس قدر جان لینے کے بعد بھی لوگ اس کا شکار ہوتے رہتے ہیں۔

ہم کرنے سے پہلے میں چند اہم نکات کو نمبر وار دہرات

# ”اسے دفع کر دو“

صحیح شریعت کے مسائل میں یہ ایک متفق علیہ مسئلہ ہو کہ ماری صحت کا دار و مدار بڑی حد تک اس پر موقوف ہو کہ ہمارا نظام دفع و جسم سے فضلات خارج کرنے کا نظام ہلے ذرا نقص بظاہر کے انجام دہی میں ہر وقت مستعد رہے۔ ویسے تو کچھ ہم کھاتے ہیں پہلے ہضم ہوتا ہو، پھر جسم میں جذب ہو کر جزو بدن بنتا ہو، لیکن ہماری غذا کا سارا ہی حصہ تو جسم میں جذب ہو کر جزو بدن نہیں بن جاتا بلکہ ہوتا ہو کہ جسم اس میں سے لینے کا کام کی تمام چیزیں لے لیتا ہو اور اس کے بعد کچھ بچتا ہے وہ گویا اس کا فضلہ ہوتا ہو جسے جسم لینے چاہتا ہے، پھر پھر آنتیں گرفت اور جلد کے ذریعے خارج کر دیتا ہو۔ یہاں جسم کے اسی طریقہ کار سے بچت کریں گے اور بتائیں گے کہ قیام صحت کے لیے نظام دفع کے ان چاروں کا بندوں کو جسم کے فضلات و فاسد مادوں کے اخراج میں کس قدر مستعد ہونے کی ضرورت ہے۔

ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن یعنی تازہ ہوا ہمارے جسم میں پھیل چڑھنے کے واسطے داخل ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ پھیپھڑے آکسیجن کو خون میں داخل کر دیتے ہیں اور خون اسے جسم کے ایک ایک خلیے (ذرتے) کے پاس لے جاتا ہو۔ پھر ہم وہی سانس باہر نکالتے ہیں تاکہ اس دوران میں خلیات کی تعمیر کے سلسلے میں آکسیجن کے خرچ ہو جانے کے بعد جو کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوگی اسے جسم سے خارج کر دیں۔ اس کے معنی یہ ہوتے کہ ہمارے پھیپھڑے ذیل کام انجام دیتے ہیں یعنی ایک تو یہ کہ وہ تمام جسم کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں اور دوسرے یہ کہ جسم کی تعمیر کے بعد جو کوڑا کرکٹ رہ جاتا ہو۔ اسے بھی خارج کر دیتے ہیں۔

اب ذرا غور فرمائیے کہ پھیپھڑے اگر لینے کا کام نہیں کر سکتے اور آکسیجن کی جو کچھ مقدار انہیں ملے اسے بھی جسم میں پہنچاتیں تو جسم کا کیا حال ہوگا۔ نہ صرف یہ کہ تعمیر ہی کا کام صحیح طور پر انجام نہ پائے گا بلکہ فاسد مادوں کا اخراج بھی تنفس کے ذریعے عمل میں نہیں آئے گا۔ اس کے بعد آنتوں کو لینے۔ ان کا کام بھی ایک حد

تک دوہری نوعیت کا ہو۔ چھوٹی آنت میں تو ہضم کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہو۔ اس میں صفرا اور باقرا اس (جیلے کی رطوبت) چربی کو اور معدے سے جو نیم ہضم غذا آتی ہو اسے تحلیل کرتی ہو البتہ قولون یعنی بڑی آنتوں میں سلسلہ ہضم قریب قریب ختم ہو جاتا ہو۔ اور یہ آنتیں غذا کے باقی فاسد مادوں کو پانچا خ کے واسطے خارج کرنے کا کام انجام دیتی ہیں۔ اب اگر کسی شخص کو قبض ہو جائے تو اس کے معنی سوائے اس کے اور کیا ہو سکتے ہیں کہ فضلہ آنتوں میں رٹے اور اس کا زہر خون میں مل کر پورے نظام جسمانی کو رفتہ رفتہ سموم کر دے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اجابت دن میں ایک یا دو مرتبہ ضرور ہو جائے تاکہ آنتوں میں غذا کا فضلہ رٹنے کی ذمت نہ آئے اور قبض بھیسے جو خطرناک صورت حالات پیدا ہو سکتی ہو اس سے انسان محفوظ رہے۔

رفع قبض کے لیے مصنوعی ذرائع یعنی حلاب وغیرہ کی عادت ڈالنا صحیح نہیں اس سے قولون کی طبعی حرکت جس کی بدولت فضلہ کا اخراج آنتوں سے ہوتا ہو کمزور ہو جاتی ہو۔ اور قبض جوں کا توں قائم رہتا ہو بلکہ آنتوں کی طبعی حرکت میں فرق آجائے گی بدولت مزید تکلیفیں کھڑی ہو جاتی ہیں بلکہ قبض کے رفع کرنے کا یہ طریقہ سخت معرت رساں ہو اس سے جہاں تک ممکن ہو کام نہ لیا جائے۔

آنتوں کی طبعی حرکت کی بحالی کے لیے سبزیوں اور پھلوں اور موہر نفی کا روزانہ استعمال اکیس ثابت ہوا ہو۔ موہر نفی پورے قبض کو دور کرنے کے لیے ایک اور ترکیب استعمال کیا جاتا ہو اسے بھی سمجھ لیا جائے تو اچھا ہو۔ ۱۵ دانے نفی کے لے کر اس میں اس کے وزن سے دو گنا پانی ڈال کر رات کو بھگو دیا جائے۔ آدھا لیون کا عرق بھی اس میں بخوڑ دیا جائے صبح اٹتے ہی ہمارے منہ اس کا پانی پی لیا جائے اور نفی خوب اچھی طرح چاکر کھا لیا جائے۔ یہ اپنی جگہ مستقل منہ کی حیثیت رکھتا ہو۔ اگر زیادہ آدمیوں کے لیے بنانا ہو تو فی آدمی ۱۵ دانے نفی کے لے لے جائیں اور اسی مناسبت سے اس میں پانی ڈال کر بھگو دیا جائے یہ پیٹ اور آنتوں کے جملہ امراض کے لیے اکیس کا حکم رکھتا ہو اور جسم کے دغ کو صبح کھنے کے لیے اسے قدرتی علاج



کہنا کسی طرح بے جا نہ ہوگا۔

خلیات جسمانی دوران تغذیہ میں کافی مقدار میں تیزابی فضلہ بناتے ہیں جس کے بڑے حصے کو گردے بہ حالت سیال جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اسے انگریزی میں یوریا کہتے ہیں۔ اگر آپ کا غذا متوازن ہو اور جسم کا کیمیائی توازن صحیح ہو یعنی آپ کے خون میں تیزابیت کی نسبت القلیت زیادہ ہو اور اس کے ساتھ وقتاً فوقتاً نظام ہضم کو فائے کے ذریعے آرام بھی دیتے رہتے ہیں تب تو فاسد مادوں کی پیداوار ہی جسم میں کم ہو جائے گی۔ اور اسی نسبت سے آپ کے نظام دفع پر بھی کام کا بار بڑی حد تک ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر آپ کی غذا متوازن نہیں ہے جسم میں تیزابیت زیادہ ہو اور کھانے میں بھی آپ پر خوری سے کام لیتے ہیں، غرض نظام ہضم دفع کو آپ نے ایک لدو میں سمجھ رکھا ہو تو جسم اور خون میں فاسد مادے کم تر سے پیدا ہوں گے اور باوجود جسم کے تمام محتاج پر کام کا بار بڑھ جائے جس میں تیزابیت بڑھ جائے گی اور گردوں و دیگر اعضاء کے فعل میں سستی پیدا ہو جائے گی۔

جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرنے کا سہل طریقہ یہ ہو کہ غذا کو متوازن کیا جائے۔ پروٹینز یعنی اجزاء شکر و نشاستہ و چربیوں کا استعمال کم کر دیا جائے اور سبزیوں پھلوں اور خشک میوہ جات وغیرہ کا استعمال زیادہ کر دیا جائے۔ سبزیوں میں ٹماٹر، سلاڈ پالک، خرفہ کا ساگ، کاجریں، شلغم و پیٹنڈ کی بھیجیاں پھلوں میں سنگترہ، سیب، انگور اور میوے کے رس کا استعمال غایت درجے مفید ثابت ہوگا۔ اگر پندرہ دن میں ایک روز ٹھوس غذا کا مکمل فاؤڈ کر لیا جائے۔ اور فقط سنگترہ، انگور کے رس پر رہا جائے تو پیشاب کے ذریعے ان تیزابی مادوں کا اخراج ہو جاتا ہوگا۔ آپ ایک روز فاؤڈ ہی کر کے اپنے ایک دن پہلے کے فاؤڈ سے کافایتے والے روز کے اس فاؤڈ سے جو شام کو لیا گیا ہو مقابلہ کر کے دیکھ لیجیے۔ فائے والے روز فاؤڈ وہ آپ لیں گے اس میں نسبتاً گاڑی زیادہ ہوگی۔ یہ کہ جو آپ کو پیشاب کی تہ میں بیٹھتی ہوئی نظر آئے گی وہی فضلات ہیں جو تہوں میں جمے ہوئے تھے اور جسم کو زہر اکود کر رہے تھے۔

آپ کی جلد کو بھی نہایت اہم کام کرنا پڑتا ہو جب خون دوران گردش میں خلیات سے فضلات لے آتا ہو تو پھر جسم ان فضلات کو پسینے کے ذریعے خارج کرتا ہو۔ یہ لاتعداد مین مین سوراخ جو آپ کی جلد میں قدرت نے بنائے ہیں ان سے

یہ کام تو لیا جاتا ہو لیکن ہمارا تجربہ یہ ہو کہ اوسط درجے کے لوگوں کا نظام دفع اتنا صحیح نہیں ہوتا جتنا کہ ایک تن درست آدمی کا ہونا چاہیے۔ لیکن اور سہل دواؤں کے ہزاروں اشتہا اور پیچڑوں اور گردوں کے میسوں مجربات جن کا نہایت زور تصور کے ساتھ پروپیگنڈا کیا جا رہا ہو اس بات کا مین ثبوت ہی کہ ہمارا نظام دفع خراب ہو اور اپنے کام میں سست ہو گیا ہو اس کے چار سبب ہیں اول یہ کہ لوگ جتنی غذا کی ان کے جسم کو ضرورت ہو اس سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ دوم یہ کہ ہمارے اہل ملک کی عام غذا میں پروٹینز، نشاستہ دار اجزاء شکر اور چکنائی زیادہ ہوتی ہو اور خون کو صاف کرنے والی غذا میں مثلاً سبزیوں و پھلوں وغیرہ بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ تیس اس ان لوگوں کو معلوم ہونا کہ سبزیوں اور پھلوں ہی تو وہ غذائیں ہیں جو ہمارے جسم میں معدنی نمکیات کی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور خون کو پھل بناتی ہو گی خون کا کیمیائی توازن ہی معدنی نمکیات سے قائم ہوتا ہو۔

تیسرے یہ کہ پیچڑوں کو ہم کم سے کم استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ انھیں تازہ ہولسے محروم رکھتے ہیں جسے بے ادب گہرے گہرے سانس لینے کی ورزش نہیں کرتے کہ دوران خون دُور سے دُور حصہ جسم میں پہنچ کر لے سیلاب کر دے۔ اور پیچڑے خون کے فاسد مادوں کو متغص کے ذریعے خارج کرتے رہیں۔

چوتھے یہ کہ ہم کپڑے عام طور پر غلط قسم کے پہنتے ہیں۔ جسم سے چمچے ہوتے ہوئے ہیں۔ ایسے کہ ان کے پہننے کے بعد جسم کو ہوا لگ سکتی ہو نہ دھوپ اور نہ پانی۔ اس سے جلد کے فعل پر فرق آجاتا ہو۔ لہذا ضرورت ہو کہ ہمارا لباس موٹا اور ڈھیلا ڈھالا ہوتا کہ پسینہ لگنے تو اس میں جذب ہو جائے اور فضا گرمیوں میں دو وقت ضرور غسل کیا جائے تاکہ پسینے کی راہ سے جو میل بچل و فضلات جسم سے خارج ہوتے ہیں وہ جسم ہی پر چپے نہ رہیں بلکہ دھل جائیں اور جسم پاک و صاف ہو جائے۔

یہاں تک آپ نے یہ تو بخوبی سمجھ لیا ہوگا کہ ہمارے نظام دفع کے یہ چاروں محتاج ہماری صحیح زندگی میں کیا اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ اگر کسی سبب سے سست پڑ جائیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی میں کوتاہی کریں تو ہمارا جسم مسموم ہو کر رہ جائے۔ یہ زہر جو ہمارے جسم میں پیدا ہوتا ہو اس کی خاصیت یہ کہ یہ انسان کو فوراً ہی ہلاک نہیں کرتا بلکہ رفتہ رفتہ ماحول

طریق پر ایک ایک حصہ جسم کو متاثر کرتا رہتا ہو۔ یہاں تک کہ اصلاح کے لیے اگر کوئی موثر قدم نہ اٹھایا جائے اور عساکر دفع کو تحریک نہ دی جائے تو بالآخر یہ زہر پورے جسم کی طاقت کو ختم کر دے گا اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ ہر قسم کا تغذیہ اور ہر بیماری کی چھوٹ ایسے شخص کو ملگ جاتے گی۔ قبض اسے ہوگا، درد سوز و زکام کھانسی، سرخ مفاصل اور مہیوں اسی قسم کے عوارض ہمیشہ اسے ستاتے رہیں گے اور ایک دن اس کی جان ہی لے کر پھینچوڑیں گے۔

اب ہم اختصاص کے ساتھ طریقے بتانا چاہتے ہیں جن سے جسمانی فضلات اور فاسد مادوں کا سونی حدی اخراج عمل میں آسکے۔ بہترین صورت تو یہ جو جو ہم اوپر ہی بتا چکے ہیں۔ ایک دن کا غذائی فائبر کس ترکاریوں کا شوربہ یا جے اور کچھ نہیں۔ پھلوں کا رس تو بکل لے آسانی سے ہر شخص خرید نہیں سکتا۔ اس لیے ہم نے ترکاریوں کا شوربہ تجویز کیا ہے۔ دو دو گھنٹے کے وقفے سے اس شوربے کو بخوریں تو صحت مند رہیں۔ شام پیتے رہنا چاہیے اگر سخت قسم کا قبض ہو تو پیلے انمائلے لیا جائے مگر فاسے کا پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے۔ بلکہ گرم پانی کا غسل بھی نہایت مفید ہوگا۔ ویسے ہمارا نسخہ نہ ہو جائے بلکہ ٹب میں اس طرح

بہنیے کہ کولہوں سے نائٹ تک کا حصہ پانی میں ڈوبا رہے۔ چائے کے بعد کی غذا ترکاریوں پھلوں اور دودھ کے علاوہ کسی دوسری چیز پر مشتمل نہیں ہونی چاہیے۔ اور اس کے بعد عام غذا میں پورے آماج اور گیہوں کی روٹی، دودھ دی، کریم، مکھن، دہیر، ترکاریاں پھل اور خشک میوے کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے کہ ان میں معدنی نمکیات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اس غذا سے قبض نہیں بہنے کا اور عام صحت بھی بحال ہو جائے گی۔ غذا کے علاوہ ہمیں اپنی جلد اور پچھوڑیں پر بھی منوج ہونا چاہیے۔ جلد کے لیے مساج، یعنی میلنے کے جسم کو ٹھنڈے، تیلے تو لیے سے ملنا پھر خشک تو لیے سے خوب رگڑ کر ملنا نہایت مفید ہے۔

جارے میں دھوپ اور تازہ ہوا کھانا اور تیز باہمی اس کے لیے بہت مفید ہو۔ پچھوڑوں کے لیے تازہ ہوا میں گرم گہرے ادبے لیے سانس لینا ضروری ہے۔ دھوپ اور ہوا میں کچھ دیر تک بیٹھنا جلد اور پچھوڑیں دونوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ مختصر یہ کہ صبح و متوازن غذا، باقاعدہ ورزش، جلد کی دیکھ بھال و صفائی کے ذریعے جسم کا تغذیہ بھی پورے طور پر ہو سکتا ہے اور تصفیہ بھی۔

## مستورین حبیب

ایام کی کمی، زیادتی اور ان کی بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے، بلکہ اس سے دوسرے مہیوں امرض پیدا ہو جاتے ہیں۔ عام صحت خراب ہو جاتی ہے بھوک غائب ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے، بڑھوڑیں ہونے لگتی ہیں، حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا دار و مدار اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

## مستورین

عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے ہمارا کئی بڑے ہندوستان اور ہندوستان سے بارہ مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص اچھا دوا ہے اور سائنسی فکر مرکب ہے۔ قیمت فی شیشہ (دوا خانہ) صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ہر عقل مند ماں بچہ کے لیے

## نونہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دو بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسے بڑے بڑے، دستوں کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس سے رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فکر اصولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء ڈالے گئے ہیں جو بچہ کو قوی اور تندرست بناتے ہیں۔

قیمت ایک شیشی مع ہدایات، آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ، دہلی

# معلومات

فائقہ زدہ اور بیمار محتاجوں کا نیا طریقہ علاج

۱۹۳۳ء کے تجویز جگال میں کلکتہ کے ہندوستانی ڈاکٹر نے قحط زدہ اور مبتلائے فاقہ گنتی محتاجوں اور بیماروں کے لیے ایک نیا طریقہ علاج دریافت کیا جو جسے ”معالجہ قحط“

(F Treatment) کا نام دیا گیا ہے اس طریقہ علاج میں

ان فاقہ زدہ بے نواؤں کو جو عدم تغذیہ کے پیدا کیے ہوئے خطرناک

جسمانی خلو کے باعث شدید نقابست اور بے حسی میں مبتلا ہوتے

ہیں، پروٹین ہائڈرولائزٹس، یڈر، ایٹکسٹن دیا جاتا ہے۔

کلکتہ کی گلیوں سے جو مریض اٹھا کر ہسپتالوں میں

داخل کیے جاتے ہیں وہ تین چار عتوں میں مجموعی حیثیت سے

تقسیم کئے جاسکتے ہیں ۱، وہ لوگ جو صرف فاقہ زدگی اور عدم

تغذیہ کے باعث جسمانی خلو میں مبتلا ہو گئے ہیں ۲، وہ لوگ

جو اس جسمانی خلو و نقابست میں فاقہ زدگی اور بیماری کے شریک

اسباب کی بنا پر مبتلا ہیں ۳، وہ لوگ جن میں نسبتاً بہت کم

جسمانی خلو پیدا ہوا ہو مگر وہ شدید مرض میں مبتلا ہیں۔

اس نئے طریقہ علاج کی تفصیل یہ ہے۔ مریض کو پینوں

گلو کوڈ کا ڈرون شربانی، ایٹکسٹن دیا جاتا ہے مگر اس کام کو

بہتر طریقہ پر انجام دینے کے لیے ہیر میڈن، گئے آلہ نقل ادویہ

طرائس فیوژن سیٹ سے

مدد لی جاتی ہے۔ وہ اس طرح کے بوتل کا پیچ دار کارڈ الگ کر دیا

جاتا ہے اور بوتل میں آلہ نقل دوا کارڈ اچھی طرح دھوئے اور

عمل آملاب جراثیم کے بعد لکھ دیا جاتا ہے۔ اب بوتل کو الٹ کر

لٹکا دیا جاتا ہے اور بڑی نلکی پر جو شکلیج لگے ہیں ان کو اس طرح

بٹھا دیا جاتا ہے کہ بوتل کے اندر والی سیال دوا ایک ایک قطرہ

کر کے دس گھنٹے فی منٹ کے حساب سے، باہر آتی ہو اس

کے بعد ان قطرات کو بذریعہ انجکشن شربانیوں میں داخل ہوتے

رہنے کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کا سنسٹ

دخا انجکشن ہوتا ہے جس میں دوا بہت آہستہ آہستہ جسم میں نقل

ہوتی رہتی ہو اور ۲۰۰ مکعب سنٹی میٹر سیال پورے ایک گھنٹے

میں اندر پہنچایا جاتا ہے۔

آگفا قحط زدہ مریض کو اس سے زیادہ سرعت کے ساتھ

دوا دی جاتے تو وہ برداشت نہیں کر سکتا۔ زیادہ سے زیادہ روزانہ خوراک کے لیے صرف ۲۰۰ مکعب سنٹی میٹر کی مقدار کی گئی ہے یعنی ۲۰۰ صبح کو ۲۰۰ شام کو۔ اس طریقہ علاج کا مفید اثر فوراً رونما ہوتا ہے اور ۲ گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔ اسے مریضوں کو عام طور پر مسلسل تین روز تک انجکشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس طرح کے فاقہ زدہ بیماروں کے علاج کے لیے

جو مختلف طریقے استعمال کیے گئے ان کی تیاری و تنظیم کے فوائد

میں یہ معلوم کر لیا گیا کہ مناسب طریقہ پر تیار کیا ہوا ”تخمیری

ہائڈرولائزٹس“ سب سے زیادہ سستا اور کارآمد ہوتا ہے۔

اور اسی سلسلے میں یہ بھی معلوم ہو گیا کہ نیا ”پروٹینو لائٹل شربانی

پین“ جو بہت سستے داموں تیار کیا جاسکتا ہے، اس ضرورت

کو پورا کر دیتا ہے۔ اس کی حرارت ”سل“ ۸۵ ڈگری سنٹی گریڈ

ہوتی ہے۔ اور اس کے ردعمل کی پیداوار ہشامین اسے پاک

ہوتی ہے جب ”پین“ کا انتخاب کر لیا گیا تو اس کی ”زمین“ کے

انتخاب کے لیے ٹھیکروں کی نگاہیں ”گوشٹ کے پروٹینی اجزاء

پر پڑیں۔ کیوں کہ کیسین“ اور نباتی پروٹین پر اس کا عمل محدود

ہوتا ہے۔

اس لیے جو پروٹین ہائڈرولائزٹس استعمال کیا گیا

وہ حقیقت میں گوشت کا ہضم شدہ ”پین“ یعنی نرم و دھنی شربانی

تھا۔ اس کو پہلے سے ہضم کر دینے کا عمل ۲ گھنٹوں کے بعد اس

ڈگری سنٹی گریڈ کی حرارت میں کیا جاتا ہے اور جو غیر ہضم شدہ

پروٹین اور میٹا پروٹین بہت ہی کم مقدار میں باقی رہ جاتے

ہیں اور جن سے خراب ردعمل کا امکان پیدا ہوتا ہے انہیں

”پلی ایڈ“ کی حرارت پر بار بار سمجھ کر کے باہر نکال دیتا ہے۔

اس کی تیاری کے دوران میں اسے تمام جراثیمی سمیت سے دور

رکھا جاتا ہے اور جب یہ سامتی فک پیداوار حاصل ہو جاتی ہے،

تو اس میں گلو کوڈ اور سوڈیم کلورائیڈ ملا دیا جاتا ہے تاکہ جو مرکب

تیار ہو اس میں پانچ فی صدی گلو کوڈ اور پانچ فی صدی سوڈیم

کلورائیڈ بھی شامل ہے۔ بعد میں اس مرکب پر آملاب جراثیم کا

عمل کیا جاتا ہے۔ اور استعمال کے لیے دینے سے پہلے اس کے

حیاتیاتی عمل کو بوتلوں پر اچھی طرح جانچ لیا جاتا ہے۔

جس طرح پہلے سے ہضم شدہ کاربوہائیڈریٹ ”یعنی شکر“

اجزاء کو مریض کے جسم میں پہنچانے کے لیے گلو کوڈ کا ڈرون

شریبانی انجکشن دیا جاتا ہے، بالکل اسی طرح شاربانی کی استعمال

شخص کو بھی ہلاک کر سکتی ہو۔

بطنی حلقہ پر خیال ظاہر کرتا تھا کہ موت یا تو فوری صدمے کے باعث واقع ہوتی ہو یا بھاری ہوائی دباؤ سے بھی پیشہ بخت جاتے ہیں اور اخراج خون کے باعث انسان مر جاتا ہو۔ لیکن پچھلے دنوں ہزاروں انفرمیریری کے سینٹر اور تجربے کار طبی ماہر ڈاکٹر ڈیفیف سی۔ آوے نے اس سلسلے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا جو ایک مریض جو برقی لائنوں کی مدد سے کام کرتا تھا ڈاکٹر آوے کے پاس اس حالت میں لے جایا گیا کہ اس کی نبض ساقط ہو چکی تھی۔ ایک گھنٹے تک اس کو مصنوعی تنفس کے ذریعے سانس دیا گیا۔ لیکن پچھیر دوں تک ذرا بھی ہوا نہ پہنچی۔ ڈاکٹر آوے نے اس کے حلق میں انجلی ڈالی تاکہ ہوا کے دھول ہونے میں مدد ملے۔ مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پھر بروکی نلکی اندر داخل کی گئی۔ مگر یہ عمل بھی بے سود ثابت ہوا۔ الغرض وہ مریض چکا تھا اگلے زندہ کرنے کی کوئی ترکیب عمل میں نہیں لائی جاسکتی تھی جب اس کا پس مرگي معائنہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کا "لسان المرمار" یعنی وہ کمری جو زبان کی جڑ میں سمجھو کے دل سے کچھ پائے رہتی ہو سختی سے بند ہو گئی تھی۔ ڈاکٹر آوے کہتے ہیں کہ وہ ایسے مکمل طور پر سمجھ گئی تھی کہ اس نے اپنی انگلی سے اٹھانہ سکا بلکہ اس کا کم کے لیے مجھے ایک چاقو کی نوک استعمال کرنی پڑی۔

اس کے بعد ڈاکٹر آوے کہتے ہیں۔ لسان المرمار کا اس طرح برابر میٹھا جانا کوئی اتفاقی چیز نہیں ہو، بلکہ کسی خاص معقد یا عمل کو ظاہر کرتی ہو، اغلباً یہ ایک تحفظاتی عمل تھا۔ معلوم یہ ہوتا ہو کہ جس برقی لہر نے اس شخص کو ہلاک کیا تھا اس نے ایک غیر فطری راستہ اختیار کیا تھا جس کا نتیجہ ہوا کہ غیر فطری اور تیز و تند نفس یا زور زور سے ہانپنے یا دم گھسنے کے باعث اس کی لسان المرمار خمرے کے سولج میں بالکل میٹھ گئی تھی۔ اس پر ڈاکٹر آوے یہ خیال کرتے ہیں کہ لسان المرمار کا خمرے میں میٹھا جانا "بلا سٹ" کے باعث موت واقع ہونے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہو۔ ہم کے پچھنے سے جو ہوائی دباؤ پیدا ہوتا ہو وہ سینے کو زور سے بھینچ دیتا ہو۔ اور تھوڑی سی ہوا کو باہر نکال دیتا ہو۔ چوں کہ سینہ چوک دار ہوتا ہو وہ بھینچ جانے کے بعد پھر پھیلتا ہوا ہوا تیزی سے اندر کی طرف کھینچتی ہو۔ تیز جھپٹ کے ساتھ ہوا یہ داخلہ یا زور سے ہم اصل حالت کی بحالی کی کوشش کر سکتے ہیں لسان المرمار کو سخت دھکا دے کر جٹھا سکتا ہو اور اس کے اثر کو اس کم دباؤ والی ہوائی لہر سے بھی تقویت پہنچ

پورا کرنے کے لیے اس پر دھین بانڈ دولا زیت کا آمکیشن دیا جاتا ہو۔ فائدہ زدگی سے جو خطرناک حالت مرض پیدا ہوتی ہے اس میں مریض کو ناز و جن کی ضرورت ایک تن درست آدمی کی بہ نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہو۔ جب جسم کے پروٹینی اجزائی سے ختم ہونے لگتے ہیں تو مریض کی زندگی بچانے کے لیے اس کے جسم میں پروٹین کی فراہمی ایک بنیادی اہمیت رکھتی ہو۔ اگر "تھوڑی" ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کافی مقدار میں صرف کلو کو دیا جائے تو تھوڑی مدت تک بھی زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔ فائدہ زدگی کے لیے مریضوں کو جن کا خلوت جسمانی ترقی کر گیا تھا کلو کو دینے کے کافی تجربات کے بعد اسی نظریہ کی تصدیق ہوتی ہو۔

ہوا کے شدید دباؤ اور تیز و تند جھونکے کو موکھن واقع ہوتی ہو؟

کسی بڑے گولے یا بم کے پھٹنے ہی ہوا میں ایک شدید دباؤ پیدا ہوتا ہو اور اس کا وہ تیز و تند جھونکا جسے (Blast) کہتے ہیں بعض آدمیوں کی ہلاکت کا باعث ہو جاتا ہو اس طرح موت کیوں واقع ہوتی ہو اس کا سبب ساتیس والوں کو معلوم نہ تھا۔ مگر اب موت کے اس پراسرار سبب کو معلوم کرنے کوشش کی جا رہی ہو اور جدید کھجلاس راز کا پتہ لگایا جائے گا لہذا کے مشہور طبی رسالہ "لیسٹ" میں یہ جدید تحقیقات مندرجہ ذیل واقعے کی صورت میں بیان کی گئی ہو۔

ہوائی بم باری کے بعد جب مکانات کا عمار اور شہر ٹوٹے ٹوٹ پھوٹ کے بعد میٹھے گئے تو فوراً زخمیوں کی تلاش کی گئی۔ اس تلاش میں صرف ایک آدمی ملا۔ لانی کے اندر ایک شخص پڑا ہوا تھا۔ بظاہر اس پر کسی طرح کا تشاں، ضرب یا سونچگی کی علامت نہ رہتی، مگر وہ مریض چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ یہ شخص "بلا سٹ" یعنی ہوائی دباؤ کے ضرب شدید یا جھونکے سے مر گیا ہو۔ مگر یہ گول مول بات تھی۔ اس سے کسی کو کچھ معلوم نہ ہوا۔ سوال یہ تھا کہ بلا سٹ سے موت کیوں واقع ہوتی ہو؟

بعض لوگوں کا خیال تھا کہ قریب پھٹ پڑنے والے بم کی ہیبت ناک صدا موت کا باعث بھڑکتی ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہو کہ ہوا کا شدید دباؤ یا ایک تمام جسمانی وظائف کو روک دیتا ہو مگر حقیقت یہی طبیب کو معلوم تھی نہ غیر طبیب کو۔ پس اتنا ہی معلوم تھا کہ بلا سٹ ایک پراسرار ہوا جو کسی وقت کسی

## سہلیات

ہو گئے تھے۔ اگر بلا سنت کا وہی اثر ہوتا تو جو ڈاکٹر آئے ہوتے  
بیان کیا کہ تو بسان المرزا کو فوراً کھول دینے سے یا حجرے  
میں ایک کھوکھلی سلائی دھل کر دینے سے موت روکی جاسکتی  
ہے۔ اس کا تجربہ ہوگا کہ ٹھلا باقی نہیں رہے گا اور بعض جملہ  
نظری حالت کی طرف لوٹ آئے گا۔

سکتی ہو جو سینہ کی دیوار کو باہر کی طرف کھینچی ہو یا مٹک اسی طرح  
جیسے پیرا ری کے وقت کھڑکیوں کے شیشے باہر کی طرف کچ ہو کر  
اوپر نکل کر چھوڑ ہو جاتے ہیں۔ یہی سبب ہو کہ حجرے کے  
اندرونی مخصوص جگہ پر بسان المرزا مار گھسیٹے بیٹھے جاتی ہو۔ یہی  
تاریخ میں ایسے مریضوں کی حالت بھی موجود ہے جو دوائے بیٹون  
دینے کے بعد حجرے میں بسان المرزا کے بیٹھ جانے کا شکار

ہمدرد و شادمانی ملنا

ہندوستان کے ہر شہر  
اور قصبے میں ہنگامی  
اور انسپشن کی  
ضرورت ہے۔

ہماسوں، داد جلیل، پھوڑے پھنسیوں اور عارض کن پھیر لگنے کے دور اور دوائی قبض وغیرہ میں ہر گھر میں ہوتے ہیں۔  
اس لیے صافی ہر گھر کی ضرورت ہے۔ خون اٹھ کر جسم کے اندر شکر تاجہ لیکن جب جراثیم اور دھبے مائے حملہ کرتے ہیں تو جانے  
نوں کی قوت کم زور ہو جاتی ہے اور خون حباب ہو جاتا ہے اور سخت لطف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

**صافی** ہمدرد و شادمانی ملنا ایک سماجی نیک ایجاد ہے اس میں ایسے اجزاء ترکیب کیے گئے ہیں جو جسم کو زہریلے  
مادوں سے صاف کر دیتے ہیں اور جراثیم کو ہلک کر دیتے ہیں ایسے تمام پھوڑے پھنسیاں اور عارض  
اور لگن کا پھولنا وغیرہ جو زہریلے مادوں اور جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں صافی سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ آنتوں میں  
بھی ہر وقت ایسے جراثیم ہوتے ہیں جو اپنا زہر برا خون میں لٹاتے لیتے ہیں ایسے زہر اس میں قبض ہو تو صافی کی ایک نعلی راگ  
بلائی جاتی ہے۔ صافی خون صاف کر دیتی ہے۔ ہر گھر میں بچوں بڑوں کے لیے رکھنے کی چیز۔  
(ہمدرد بھی بڑائی کی ہے) قیمت فی سفیشی صرف ایک روپیہ (علی) (ہمدرد بھی بڑائی کی ہے)

تیار کردہ ہمدرد و شادمانی لیوٹریز دہلی (صافی ٹاؤن)

غلط کتابت کرتے یا دوا منگواتے وقت  
"صافی ڈپارٹمنٹ" ضرور لکھیے

# اعصاب کی انوکھی حرکتیں



نوٹ ۱۔ اعصاب کی انوکھی حرکتیں بہت دلچسپ اور کبھی کبھی مضحکہ انگیز ہوا کرتی ہیں۔ مثلاً اگر کمرے کی دیوار گھڑی گھٹ گھٹ کر رہی ہے تو آپ بھی اپنی انگلیوں کو تال دینے لگتے ہیں۔ دروازہ بالکھڑکی بند کر کے باہر نکلنے کے بعد آپ تیزی سے واپس آکر پھر دیکھتے ہیں کہ حقیقت میں دروازہ بند ہوا تھا یا نہیں۔ اسی طرح کی لاتعداد حرکتیں ایک اندولتی عصبی ترغیب کا نتیجہ ہوتی ہیں اس مضمون میں آپ دیکھیں گے کہ یہ اعصابی مظاہرے دنیا کے بہت سے لوگوں میں مشترک ہو کر رہے ہیں اور یہ ثبوت اس بات کا ہے کہ اکثر آدمی زیادہ حساس اور دہی دافع ہوئے ہیں۔ ہمدرد محبت

یہ شخص حسوس کر رہا ہے کہ اس کے ہاتھ پر سوچ گئے ہیں حالانکہ حقیقت یہ نہیں ہے۔ یہ اس کے "احساس" کا قصور ہے۔

ہوتے ہیں جس کو (Folie De Doute) یعنی "شکی پن" یا "شک کا جنون" کہتے ہیں۔ انتہائی حالتوں میں اس کا نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ بعض کی قوت فیصلہ بالکل جھٹکتی ہے، اور وہ اس معمولی سی بات پر تذبذب کرتا ہے کہ دروازے باہر نکلنے میں دایاں پر پہلے بڑھائیے یا بائیں پر پہلے ریکا رہیں ایسی بھی مثالیں موجود ہیں کہ اس تذبذب کے باعث مریض نے حرکت کرنا ہی قطعاً ترک کر دیا ہے۔ یہ ایک انتہائی حالت ہے لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کو اس عصبی بیماری کا بہت ہی ہلکا مقدار میں ایک خفیف سا جھٹکا لگ جاتا ہے۔ مثلاً ہم گھر سے باہر نکلنے میں اور دروازہ بند کر دیتے ہیں۔ اس کے مقفل کرتے وقت تلے کے اندر چابی دکھونے کی آواز ہمارے کانوں میں آتی ہے۔ پھر بھی ایسا ہوتا ہے کہ چند قدم چلنے کے بعد ہم واپس آتے ہیں اور دوبارہ اس امر کا یقین حاصل کرنا چاہتے ہیں کہ دروازہ حقیقت میں بند ہو گیا تھا یا نہیں کمرے کی روشنی گل کر کے ہم دوسرے کمرے میں چلے جاتے ہیں۔ پھر بھی ہم چند بار پھر گرد گھیر لیتے ہیں کہ روشنی بجھی ہو یا نہیں اسی سے ملتی جلتی ایک دوسری عادت ہوتی ہے جسے (Delire Du Toucher) یعنی چھونے یا لمس کا مرض کہتے ہیں۔ اس میں یہ ہوتا ہے کہ آپ سڑک پہ جا رہے ہیں مگر اپنی عصبی تحریک کے باعث لاشیں کا ہر کھپا چھونے پر

دنیا کی نئی زندگی اور معاشرت کے پیدا کیے ہوئے دباؤ اور تناؤ کے باعث انسانوں میں اس طرح کے بہت سے عصبی نقص پیدا ہو جاتے ہیں کہ دیکھنے والوں کو ان کی حالت قابل رحم اور لائق ہمدردی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن ان کے علاوہ بعض ایسی اعصابی حرکتیں بھی لوگوں سے سرزد ہوتی ہیں جو بہت سنگین یا اہم نہیں ہوتیں مگر اس درجہ مضحکہ انگیز ہوتی ہیں کہ ان میں مبتلا رہنے والے حضرات دوسروں پر یہ باتیں طے ہر نہیں سمجھتے دیتے تاکہ لوگ ان کی ہنسی نہ اڑائیں۔

اگر آپ بھی بات سننا چاہتے ہیں تو حقیقت یہ ہے کہ تقریباً تمام لوگ جن کے مزاج میں تناؤ زیادہ ہوتا ہے اور ان کی نوعیت کے باعث عصبی نظام کی کمان ہر وقت چڑھی رہتی ہے وہ چھوٹی چھوٹی اعصابی حرکتوں یا سخت شعوری عادتوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ مطالبے ان مختلف اعصابی نقص کو بہت سے نام دے رکھے ہیں اور ان کی فہرست بہت لمبی ہے۔

بہت سے لوگ ایک خاص عصبی عادت میں مبتلا

”مجبور“ ہیں۔ اس طرح کی مختلف عادتیں لوگوں میں ہوا کرتی ہیں۔ لیکن وہ یہ محسوس نہیں کرتے کہ کیا کر رہے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر ایسے لوگ کسی درمیانی کھیمے کو چھو، بھوں جاتے ہیں تو کسی نہ کسی بہانے سے اپوزول کو سمجھا کر پھر اس کھیمے کی طرف واپس آجاتے ہیں اور اسے چھو کر آگے بڑھنے سے ان کو اطمینان قلب نصیب ہوتا ہے۔

بعض لوگوں میں دوسری کمزوریاں ہوتی ہیں۔ اور تحت شعوری طور پر اعداد سے کھینچتے ہیں۔ مثلاً وہ کسی موٹر میں بڑھ کر گاڑی یا ریل کے قے میں بیٹھتے ہیں، اور اس کا نمبر دیکھ کر اس کو چوڑے گھٹائے، ضرب دیے یا تقسیم کرنے لگتے ہیں۔ اس کے سنے یہ ہیں کہ ایسے اشخاص ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا ہوتے ہیں جسے ”مجبور کر دینے والا“ فعل عصبانیت کہتے ہیں، اگر آپ ”دسی خاص“ عدد سے نفرت ہے تو آپ اس عدد

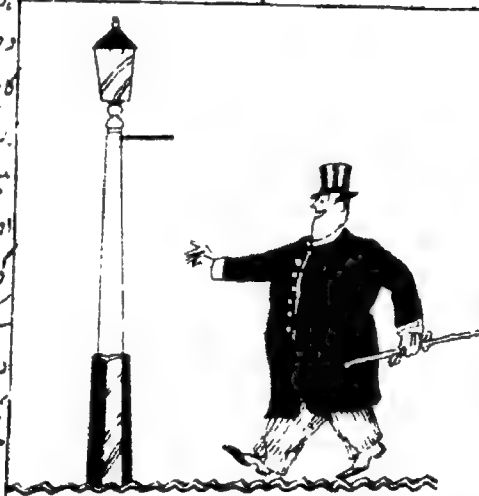
والی موٹر میں یا دوسری گاڑی میں کبھی سفر نہیں کریں گے۔ بعض ایسے بد نصیب بھی ہوتے ہیں جو چلنے پھرنے کے وقت اپنے قدموں کی تعداد ایک گنتے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اس طرح کے بہت سے لوگ ہوتے ہیں لیکن وہ کبھی کسی پاگل خانے یا دہشتی شفا خانے میں نہیں دیکھے جاتے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ فعل عصبانیت کے مرض نے ان کو نہت چھوڑ دیا اور ان پر یہ راجہ نہیں کیا ہے۔ بہت سے گاڑی باری

آدمی اس امر کو تسلیم تو نہیں کریں گے مگر وہ کہنے میں ہیں کہ جب خطا کھینے بیٹھتے ہیں تو میں مرتبہ اس کو از سر نو شروع کرتے ہیں۔ یہ ایک معمولی سی بات ہے مگر اوپر ۴۴ اعداد شمار یا اعداد بازی، کا جو تذکرہ کیا گیا ہے وہ تحت شعوری طور پر طرح طرح کی صورتوں میں رونما ہوتا ہے۔ اطمینان اس مرض کو تحت شعوری فعل دماغ کہتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہوتے جو درختوں سے پھل تو ذکر جمع کرنے یا آلودوں کو ٹوکے میں رکھتے وقت ان کو گنتے کے لیے مجبور ہیں اگر ان کو اس سے روک دیا جائے تو وہ کام ہی کرنا چھوڑ دیں گے۔

بعض لوگ اپنے نام یا دستخط کی پتے میں بھی حروف کے اعداد کا خیال رکھتے ہیں اور کچھ لوگ ایسے ہیں جو ہر صورت میں ۴ کے عدد سے بچنے اور ۴ کا عدد اختیار کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اگر کسی شخص سے شہادت اپنے دستخطوں میں صرف تین حروف (دشدر) استعمال کرے تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ ۴ سے بچنا چاہتا ہے اور تین کو اختیار کرنے کے لیے ایک اچھی خاصی جھکاؤ کر رہا ہوگی باہر ایسے لوگوں کو (Psychasthenic) کہتے ہیں۔

ایسے ایک خاص قسم کے دماغی یا ذہنی خلل میں مبتلا سمجھتے ہیں۔ اس سلسلے میں یہ حقیقت دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ تاریخ کی تمام مشہور اور غیر مشہور شخصیتیں اس نفس میں کسی حد تک مبتلا ہوتی ہیں۔ مگر چونکہ ان کے تحت شعوری دماغ کو ایک کھلا ہوا عملی راستہ مل جاتا ہے اس لیے وہ بڑے آدمی بن جاتے ہیں اور

کہ میاب ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جو لوگ ناگیا میاب ہوتے ہیں وہ معمولی آدمی رہ جاتے ہیں اور اپنے فعل دماغ کی عملی سرگرمیوں کی تسکین کے لیے سڑکوں پر لاشیوں کے کھیمے لگتے اور چھوٹے پھرتے ہیں وہ اپنے دل میں ان حرکتوں پر رشیدی بھی محسوس کرتے ہیں مگر یہی وہ مجبور ہیں۔



یہ حضرت جب بچے تھے تو ان کی آیتانے ان کو چلی کا کھیا جھونے سے منع کیا تھا۔ اب بڑے ہوئے تو واقعہ تو بھول گئے لیکن کھمبہ جھونے کی اندرونی ترغیب باقی رہ گئی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ نپولین ایک غیر معمولی اداوت الفطرت ”مختل الدماغ“ تھا اور اگر آج وہ زندہ ہوتا تو ممکن ہے ایک ممتاز مریض کی حیثیت

سے کسی ماہر اعصاب کے زیر علاج ہوتا۔ مریض اعدا دلکی پابندی کا جنون اس میں بہت ترقی کر گیا تھا وہ اعداد ہی کو غافل نیک یا ناں بد سمجھنے لگا تھا۔ وہ اکثر کہتا تھا کہ جب سے وہ ”شہنشاہ“ ہوا ہے اس کی قسمت بدلت گئی ہے۔ اس میں بھی ایک عددی نکتہ تھا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ باشندہ کارسیکا کی غنیمت سے اس کے نام کے آخری حصے کی بجائے ”بوناپارٹے“ (Bonaparte) تھی جس میں ۱۰ حروف تھے لیکن جب وہ تخت نشین ہوا اور رسم تاج پوشی ادا کی گئی تو اسے اپنے

تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس مرض کی ہیئت سی مختلف نوعیتیں ہیں۔ مثلاً کسی کو یکایک یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کے ہاتھ اور پیر پھول گئے ہیں۔ یہ دہم اس حد تک پہنچتا ہے کہ حقیقت میں اس کو اپنے ہاتھ اور پیر مقبوض اور بڑے بڑے ٹکیوں کی طرح بھاری معلوم ہونے لگتے ہیں۔ وہ ہزاروں پر غور کرتا ہے۔ ان کا مفت بلہ دوسروں کے ہاتھ پیروں سے کرتا ہے۔ کبھی کبھی پائش کے ذریعہ بھی جانچ پڑتال کرنے سے باز نہیں آتا، مگر کسی طسوج اس کو اس امر کا یقین ہی نہیں ہوتا کہ اس کے ہاتھ پیر پھولے ہوئے نہیں ہیں۔

ان کے علاوہ وہ تمام امراض جو "فوبیا" (Phobia) یعنی "ترسیدگی" کے ضمن میں آتے ہیں۔ اسی طرح کے عصبی اختلال سے متعلق ہیں۔ یونانی زبان میں "فوبیا" کے معنی "خوف" یا "خوف زدگی" ہیں لیکن جس اصطلاح میں یہ اس مبہم، اور غیر واضح خوف و ہراس کو کہتے ہیں جو ہرگز گندگی دماغ پیدا کرتا ہے، اعصابی خلل کا نتیجہ ہوتا ہے اور مریض یہ جانتے بغیر کہ وہ خوف زدہ ہے ایک خاص قسم کی دہی خوف زدگی میں مبتلا رہتا ہے۔ مثلاً بعض لوگ ریل گاڑی میں بیٹھے ہوئے کسی شریک سے گزرنا پسند نہیں کرتے۔ یا "تھین دوز" ریلوے پر سفر کرنا ان کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ ان کی سمجھ کا مقول حصہ "ان سے یہ کہتا بھی ہے کہ ریلوے بالکل محفوظ ہے وہ اس پر آرام سے سفر کریں گے غلطی ہی دیر میں "شرنگ نکل آئیں گے، مگر وہ معقولیت" کو ہاتھوں میں اور سفر نہیں کرتی "تاریکی" میں مبتلا ہو جاتا ہے اور

دنیا کی کوئی طاقت ان حضرت کسب و کار گن کر جمع کرے سے نہیں روک سکتی۔

نام کو فرانسسیسی بنادینا پڑا اور اس کی سبج "بوناپارٹ" ہوئی



(Bonaparte)

جس میں بوجھت ہے اس ایک خوف کو کم کر دینے کے عمل سے نہیں کو دہم میں مبتلا کر دیا اور وہ سمجھ گیا کہ اب بات بگڑ گئی ہے اور برداشت کر رہا ہے۔

ایک دوسری قسم کا خلل اعصاب کبھی کبھی

اس صورت میں رونما ہوتا ہے کہ انسان اپنی حقیقت ہی کو کھو بیٹھا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اس کا جو دہی ختم ہو چکا ہو یعنی اب وہ "نہیں ہے" اس کے چاروں طرف دنیا کو ب لوگ چلتے پھرتے، ہنستے بولتے اور اپنے معمولی کام کرتے رہتے ہیں، مگر اس کا بے نصیب کو کسی طرح اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ وہ باقی دنیا سے خارج ہو چکا ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جیسے کوئی "اندھا شیشہ" اس کے اور باقی بنی ذریعہ انسان کے درمیان حائل کر دیا گیا ہو۔ ممکن ہے یہ خیال چند گھنٹوں تک رہے یا چند منٹ ہی میں غائب ہو جائے، مگر جب تک رہتا ہے مریض کی انفرادی کا باعث ہوتا ہے۔

لیکن یہ خوف زدہ ہونے کی کوئی بات نہیں جو مریض کو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ بھی ایک عصبی شعبہ ہے، اور دوسروں کو بھی یہ مضحکہ خیز احساس ہوتا ہے۔ جن علاقوں میں برقیاری زیادہ ہوتی ہے وہاں کسی شدید برف باری کے بعد بھی چند آدمیوں کو اس طرح کی گمشدگی یا محدود ہو جانے کا احساس ہوتا ہے۔ سائنس اس کی تشریح یوں کرتا ہے کہ سردی کی شدت کے باعث خلل اعصاب کا مریض اس خاص قسم کا

خوف زدگی" (Claustrophobia) کہتے ہیں



وہ کسی جگہ لمبی "بند" یا محصور ہوئے سے ڈرتے ہیں اور ان کا دم گھٹنے گھٹتا ہے۔ اگر ایسے لوگوں کو ساری دنیا کی دولت بھی یہ طور انعام "پیش" کی جائے جب بھی وہ "ٹیوب ریل" میں سفر نہیں کریں گے۔

بعض لوگوں کو یہ بیماری اتنی شدید نہیں ہوتی۔ بلکہ ایک خفیف سا جھٹکا لگا ہوا ہوتا ہے۔ مگر وہ کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جاتے اور زندگی بھر ایک جگہ ہی پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں۔ مثلاً جب وہ تھینٹر یا کسی عبادت گاہ میں جاتے ہیں تو ہمیشہ باہر کی نشست حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اگر لوگوں کی سیر دیکھیں اور اندر جا کر بیٹھ جائیں تو سخت ترین تکلیف محسوس کرنے لگیں گے۔ ہوٹل میں بھی کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو کبھی کبھی گوشے میں بیٹھنا پسند نہیں کریں گے بلکہ اس امر کے متعلق ہیں گے کہ کوئی کشادہ جگہ خالی ہو جائے تو بیٹھ جائیں۔ اسی کے بالکل برعکس وہ مختل الدماغ لوگ ہوتے ہیں جو ہمیشہ انسانوں کے جنگل سے دور کسی گوشہ ہی کی نشست اپنے لیے منتخب کرتے ہیں جب خود کسی میں یہ عصبی کمزوری نہیں ہوتی تو وہ دوسرے لوگوں کی ان جھٹکیاں، کھڑکتوں پر ہنسنا آسان سمجھتا ہے، لیکن مبتلائے مرض لوگوں کے لیے یہ سب باتیں ایک حقیقت کا حکم رکھتی ہیں۔ اگر کھینچے بھاگتے والے شخص کو آپ زبردستی پکڑ کر کسی بڑے انسانی اجتماع یا میلے میں لے جائیں گے تو یہ ایک بے رحمی کی حرکت ہوگی۔ صرف یہ کہہ دینا کہ "یہ کچھ نہیں ہے" یا "اس میں کوئی بات نہیں ہے" اس کے لیے کافی نہ ہو گا اس کا نتیجہ تو یہ ہو گا کہ بعض آدمی نوشر باجائیں گے اور بعض آدمی پہلے سے زیادہ بیمار ہو جائیں گے۔

حقیقت میں یہ کہنا بھی صحیح نہیں ہے کہ "اس میں کچھ نہیں ہے"

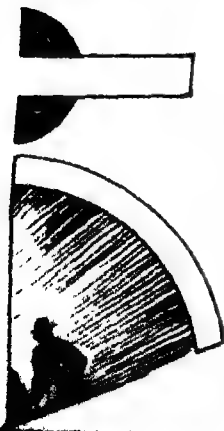


انگلستان کی زمین دزدیل میں بیٹھے سر حضرت ڈالتے ہیں  
مبادا وہ دب کر کھلے جائیں۔

جہاں پا عصبی نہیں بلکہ عصبی دماغی ہے مریض کے لیے دماغی کا لفظ بھی باعث خوف زدگی ہو سکتا ہے اور اس کے مرض میں انشاؤں کر سکتا ہے۔ اس لیے یہ تجربے کر اسے اچھی طرح یہ بات سمجھا دی جائے کہ اس کا مرض کوئی "جنون" نہیں ہے اور نہ کسی طرح خطرناک ہو بلکہ ایک ذرا سی عصبی کمزوری ہے جو علاج، احتیاط اور تنظیم عادات سے دھڑھکی سکتی ہے۔

مزید برآں مریض کو یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ جتنے آدمیوں کو تم اپنے سامنے سے گزرتے ہوئے دیکھتے ہو ان میں ہر دس میں کم از کم ایک آدمی اس طرح کی بعض کمزوریوں میں مبتلا ہوتا ہے اس لیے یہ کوئی گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ ہم مریض سے چند دل چسپ واقعات بھی اس کی شکایتیں دفنی کے لیے بیان کر سکتے ہیں۔ مثلاً اس سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ مشہور فوجی کمانڈر لارڈ رابرٹس اس کہے میں کبھی نہیں ٹھہر سکتے تھے جس میں کوئی دلی موجد ہو مشہور مصنف ڈاکٹر جانسن جب لندن کی فلیٹ اسٹریٹ میں چلتے تھے تو راستے کے ہر کھمبے کو چھوتے جاتے تھے اور پولیس جب کسی مکان میں کوئی گھڑکی دیکھتا تھا تو اس کے شیشیوں کی تعداد کو ضرور گن لیتا تھا۔ اگر یہ عدد "جفت" نہ ہوتا بلکہ طاق ہوتا تو وہ اس بات پر اصرار کرتا کہ یا تو گھڑکی کے کوڑے بدلا دیے جائیں یا پورا مکان ہی منہدم کر دیا جائے۔

اسی طرح احساسات باعث بات کے ہر اسباب سائنس پیش کرتا ہے ان کا کافی علم اظہار کو ہے۔ وہ سب کے سب دماغی محافظہ کے نظریہ پر مبنی ہیں۔ مثلاً ایک بچہ کسی میدان یا باغ میں کھیل رہا ہے وہ دیکھتا ہے کہ کسی درخت کے نیچے ایک بڑا سا سوراخ ہے۔ وہ جھک کر اس کو دیکھتا ہے اور اس کا مراس کے اندر بھینس جاتا ہے۔ اس کے بعد کوئی دوسرا آدمی اس کی ٹانگیں پکڑ کر اسے باہر کھینچ لیتا اور اسے ٹوائٹ ڈپٹ کرتا ہے۔ بچہ



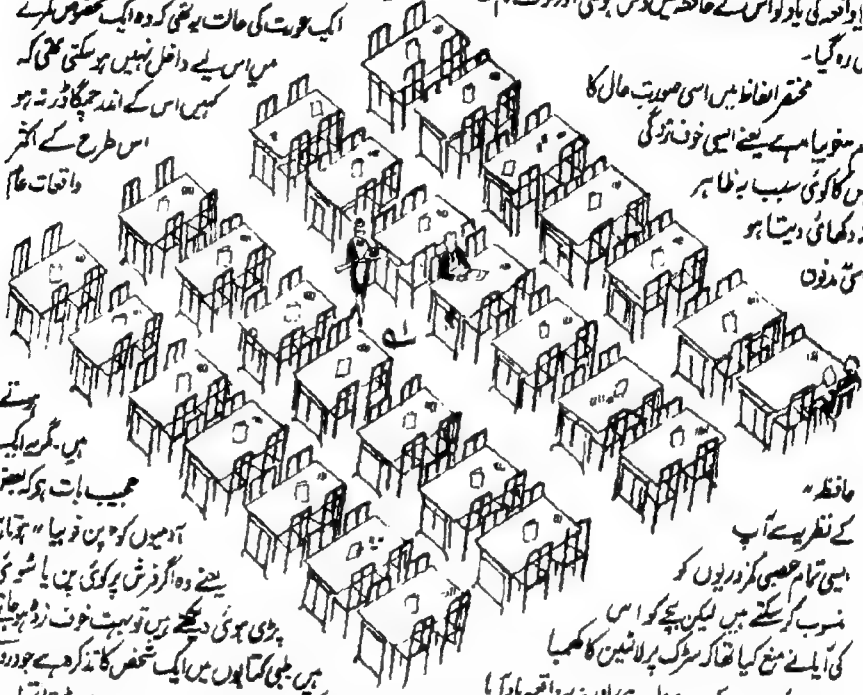
جلد ہی اس واقعہ کو تو بھول جاتا ہے۔ لیکن برسوں بعد اس شخص واقعہ کی خوف زدگی اس کے تحت شعوری دماغ میں موجود رہتی ہے اس طرح ترقی کر کے ایک ایسا ادھی آدمی وجود میں آتا ہے جو کسی ہوٹل کے گوشہ میں کبھی نہیں بیٹھا بلکہ ہمیشہ دوسری چیز پر توجہ دیتا ہے اس لیے

اس میں  
مہبت  
کچھ ہے  
ادھو کچھ  
چودہ  
حقیقی  
فرق  
مف  
انہا  
کہ عرض

ایک گوشہ اس کے اس احساس خوف زدگی کو بیدار کرتا ہے اور اس کے اندر اس کے سر کے پھنس جانے سے پیدا ہوا تھا اور اس کی یاد تو اس کے حافظہ میں دفن ہو گئی اور خوف کا چسکا مارا گیا۔

مختصر الفاظ میں اسی صورت حال کا مضمون یہ ہے کہ اسے اسی خوف زدگی میں کا کوئی سبب رہا ہو نہ دکھائی دیتا ہو اسی مدفن

میں بالکل صلی اور حقیقی معلوم ہوتے ہیں۔ بعض لوگ ایسے ہیں جو کسی مخصوص درویش یا مصل کے اس کو بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ بعض آدمی کسی مخصوص آواز سے نفرت کرتے ہیں۔ ایک صورت کی حالت یہ بھی کہ وہ ایک مخصوص کمرے میں اس لیے داخل نہیں ہو سکتی تھی کہ کہیں اس کے اندر چمکا ڈرتا ہو اس طرح کے اکثر واقعات عام



حافظہ کے نظریے سے آپ

ایسی تمام عصبی کمزوریوں کو

منسوب کر سکتے ہیں لیکن بچے کو اس

کی آواز سے منہ کیا تھا کہ سرگرم پر لائین کا کھمبہ

نہ چھوئے۔ اس کے بعد وہ یہی اور یہ واقعہ یاد آیا

گر لائین کا کھمبہ چھوئے کی اندرونی ترغیب ہمیشہ کے لیے باقی

رہ گئی یہ ضروری نہیں ہے کہ واقعہ کی یاد بچپن ہی کے زمانے

میں "دفن" ہوئی ہو۔ ہم ناخوشگوار واقعات کی یاد کو اپنی زندگی

کے پورے راستہ پر دفن کرتے رہتے ہیں، لیکن اندر دلی قوت

تھکر کر باقی رہتی ہے۔

ایک شہور عالم نفسیات نے اس کی تشریح ان الفاظ

میں کی ہے۔ "حافظہ کتاب ہے۔ میں نے یہ کیا ہے

خود کی کپی ہے۔ میں نے یہ کبھی نہیں کیا ہو گا۔" خودی کی فتح ہمیشہ

ہوتی ہے اور حافظہ دب جاتا ہے یا دفن ہو جاتا ہے اور اس طرح

چھڑا چھوٹا مغل اعصاب پیدا ہو جاتا ہے۔ دوسرے سائنس دان

کا بیان یہ ہے کہ ہم اس غفلت کو خزاں موش کر سکتے ہیں جس میں

مطابقت کے بل رکھے ہوں، نسبت اس غفلت کے جس میں

چمک رکھے ہوں۔

اس کی تشریح خواہ کچھ بھی ہو اور اس کے متعلق بہت

دانوں میں شدید اختلاف رائے موجود ہے، مگر اس میں کوئی

شک نہیں کہ ایسے "نویا" ان لوگوں کو جو اس میں مبتلا ہوتے

ہیں۔ اکثر وہ نامعلوم آدمی کو نے میں کھس کر بیٹھا ہوتا ہے اور بعض لوگ

ایک شیک کشادہ جگہ پر ہوں بچا بیٹھا جاتا ہے۔

کی کٹھنی کبھی نہیں چھوڑتا تھا اور اس سے بہت ڈرتا تھا۔  
فلانی سے خوف زدہ ہونا ایک معمولی بات سمجھا جاتا ہے  
خیال کیا جاسکتا ہے کہ ایسے لوگ گرنے سے ڈرتے ہیں، مگر یہ  
بات نہیں ہے۔ ان پر اس حد تک خوف طاری ہوتا ہے کہ ان  
کے اندر فلانی سے کوہ پڑنے کی ایک سخت شعوری تحریک  
ترغیب موجود ہوتی ہے۔ ایک اور بچے مکان کے متعلق مقدمہ  
کے دوران میں یہ طبی شہادت پیش کی گئی تھی کہ چوں کہ بعض آدمی  
فلانی سے کوہ پڑنے کی عصبی تحریک میں مبتلا ہوتے ہیں اس  
لیے ان کو مکان کی بلند منزلیں گراہ پر نہیں دی جاسکتیں۔  
پہلی جنگ عظیم کے بعد سے اھمالی اختلال کے  
واقعات بہت بڑھ گئے ہیں اور ان کی صورتوں اور نوعیتوں  
میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ "ایگرافیا" (Agraphia)  
ایک عصبی مرض ہے جس میں لوگ لکھنا بھول جاتے ہیں۔ ان  
کے سامنے خواہ کتنے ہی قلم و دوات اور کاغذ رکھے جائیں، وہ ان  
کو استعمال ہی نہیں کر سکتے۔ اسی طرح "ایفاسیا" (Aphasia)  
میں لوگ گویائی کھو بیٹھتے ہیں۔ وہ گوشتے نہیں ہونے لگتے اور  
بہت کم بات کہتے ہیں۔

بھول جاتے ہیں۔ اس طرح کے مریضوں کی تعداد میں جنگ نے اضافہ کر دیا ہے۔

اگر ہمیں مسرت علی کا نام ہر وقت یاد نہیں آتا تو ملاقات ہوتے ہی ہم اسے مبشر علی پکارا کرتے ہیں۔ چند سال پہلے ہم یہی کہتے کہ ہم نام بھول گئے اور یہ معاملہ اس نقطہ پر ختم ہو جانا۔ آج ہم بہتر علم حاصل کر چکے ہیں اس لیے اس معاملہ کی نفسیاتی صورت پر غور کرتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا تحت شعوری ذہن مسرت

کے نام کو پسند نہیں کرتا اور چاہتا ہے کہ مبشر ہو تا۔ اس لیے ایک لادبی تحریک ہم پر قبضہ کر لیتی ہے اور ہم مبشر علی ہی کہنے لگتے ہیں۔

ان نفسیاتی تشریحات

کو بیان کرنے میں یہ سمجھا جا

سکتا ہے کہ اس میں مبالغہ کا

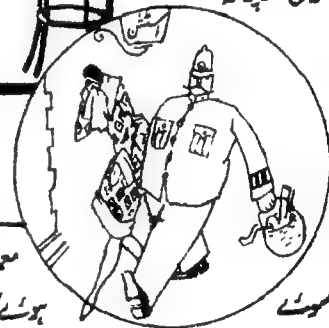
امکان موجود ہے۔ پرانے

زبان میں تمام نئی مصطلحات

مقدس کتابوں کے اندر بند

تھیں اور چونکہ

حضرت کو سب سے زیادہ شوق اسی چیز کا ہے اور اس سے پہلے وہ ۵۷ چلتی ہوئی مشینوں کو توڑ چکے ہیں۔ یہ شخص کسی مشین کو حرکت کرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔ لیکن لندن کا مشہور "ہارلی اسٹریٹ" ڈاکٹروں کے بھی اس عصبی نتیجہ یہ ہوا کہ اس بد نصیب



مرض - کریم ٹوڈا مانتا۔ کا ایک واضح واقعہ۔ اس مریض عورت کہے دم سپاہی سے حالات میں بند کر دیا اور عدالت نے اسے قید میں ڈلوادیا۔ حالانکہ یہ چور ہرگز نہیں تھی، مریض تھی۔

مریض کا - علاج - صرف اسی طریقہ پر کیا گیا جو عدالتوں کا طریقہ امتیاز ہے، یعنی اس کو سزا دی گئی اور وہ چھ ماہ کے لیے جیل بھیج دیا گیا۔

اس سے بھی زیادہ بد نصیب مجرم عورت تھی جس پر آکسفورڈ اسٹریٹ کی ایک دوکان سے "جیمز" کے چور لینے کا جرم عائد کیا گیا تھا۔ مجرمہ کو انصاف کا ایسا یقین تھا کہ اس نے کوئی طبی شہادت طلب نہیں کی اور خود اپنی صفائی میں یہ دلی پیش کی کہ یہ ایک عارضی مرض ہے جسے "کریپٹوڈمانیا" (Cryptodomania) یعنی دوکانوں سے چورس چلنے کی عصبی تحریک کہتے ہیں یہ ایک یونانی لفظ ہے۔ عدالت اس عورت کی ماضی زندگی سے اور بھی خفا ہو گئی اور اسے ایک سال کی سزائے قید دے دی گئی۔

معمولی آدمی اپنے ہوئے تحت شعوری دماغ کو اسی حالت میں چھوڑ دیتا تھا اس لیے اسی عصبی حرکتوں کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی جاتی تھی۔ مگر آج کل کی وجہ کے لوگ بھی نو بیا اور اعصابی اختلال خوف زدگی پر بحث کرتے ہیں۔

امراض کے فنی ناموں کا تلاش کرنا بھی طبی حلقہ کے لیے ایک دل چسپ اور کبھی کبھی پر خق عمل بن جاتا ہے۔ لیکن اب پیادہوں کی اور ان خصوصیات داخلی امراض کی توحش اتنی بڑھ چکی ہے کہ بعض مرتبہ طبی پیشہ کو کسی مرض کا صحیح نام رکھنے میں اپنی شکست تسلیم کر لینی پڑتی ہے۔ خلاصہ یہ ہے کہ یہ جرم ثابت ہوا تھا کہ کراکے پھس کو رٹ میں ایک طرز پر یہ جرم ثابت ہوا تھا کہ اس نے ایک چلتی ہوئی مشین کو توڑ دیا تھا معلوم ہوا کہ اس

حافظہ کے متعلق ایک سوال یہ ہے کہ آیا آپ حافظہ  
یکتے میں یا سنتے ہیں؟ یہ سوال کچھ عجیب سا ہو گیا  
لہذا بے کمال غلط دیکھنے یا سننے کی چیز نہیں ہے۔ لیکن غلط  
آپ اس سوال کا جواب دیں کہ اگر کوئی شخص آپ کو یہ بتلا  
آپ کے دوست کا ٹیلیفون نمبر ۷۷۷ ہے تو کیا آپ اپنی  
ناخوشی پر یہ عدد لکھا ہوا دیکھتے ہیں یا اپنی اس اندرونی آواز  
سننے ہیں جو اس عدد کو دہرائی ہے اگر آپ اس پر بھی طبع  
پرس گئے تو معلوم ہو جائے گا کہ ان دونوں میں سے کوئی ایک  
ت یقینی ہے۔

بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے محسوسات کو گڑبڑ  
رہتے ہیں یعنی وہ ان کی تشریح و تفسیر نہیں کر سکتے بلکہ انکو  
باجلادیتے ہیں۔ مثلاً جب وہ سنا جاتے ہیں تو تصوروں کو  
فاز کے ذریعہ آواز کی وسالت سے دیکھتے ہیں۔ نیا گرا  
مشہور آتش دان کے لیے منظر کی حیثیت نہیں رکھتا بلکہ  
پانی گرنے کے طوفانی شور کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ پڑنا انشا  
بہت دل چاہ رہا ہے جب ایک پیدائشی اندھے آدمی سے پوچھا  
گیا کہ سورج رنگ کا تصور اس کے دماغ میں کیا ہے تو اس نے  
کہا کہ مجھے بجلی کی آواز جیسا معلوم ہوتا ہے۔ کوئی پر مذاق  
شاعری نہیں ہے بلکہ ایک طبی حقیقت ہے۔

ہمیں سے بعض بڑے ایسے ہیں جن کے لیے کوئی محسوس  
خیال یا تصور ناممکن ہوتا ہے۔ مثلاً وہ اس کا خیال بھی نہیں کر سکتے

کہ فضائے لامحدود، یا کائناتی نظام یا دوام وابدیت کیا چیزیں  
ہیں؟ یہ لوگ ہر چیز کی حد یا سرحد چاہتے ہیں۔ جیسے محدود یا لامتناہی  
کا تصور کبھی نہیں کر سکتے۔ معمولی آدمی تو ذرا سا تصور کرنے  
کے بعد یہ خیال ترک کر دیتا ہے، لیکن جو لوگ شدت سے اس  
ذہنی اور جسمی تقاضوں میں مبتلا ہوتے ہیں ان کو اس خیال سے  
ایک قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔ بعض ایسے بھی ہیں جو چند منٹ  
کے تصور کے بعد اس خیال کی وسعت سے گھبرا کر کوچ بھاگتے  
اکثر عیسائی مریضوں کو ایک بار گریزہ کی مستقل ضرورت رہتی ہے  
مثلاً یہ خیال کہ اگر ایسا ہے تو اندیشہ کیا بات ہو؟ مگر ابدیت  
اور لامحدودیت سے خوف زدہ ہونے والے یا گھبرانے والے  
کے لیے کوئی بارہ گریزہ نہیں ہوتی۔ اس لیے اس کا خیال ہلانے  
کے لیے شدید تحریف و کرب کا باعث ہوتا ہے۔

ایک ایسا شخص ہے جس کا ہاتھ بالکل صاف ہے  
اتنا صاف کہ پانی اور صابن سے بھی اس سے زیادہ صاف  
نہیں ہو سکتا۔ مگر اس سے کوئی معمولی سا تصور سرزد ہو گیا ہو  
وہ فوراً اٹھتا ہے اور جا کر اپنے ہاتھوں کو دھو ڈالتا ہے۔ یہ ایک  
جسمانی یا ظاہری علامت ہو یا فطنی یا مدعائی احساس وقت  
کی۔ الغرض اس طرح کی جسمی حرکات کی بھی ایک غیر  
محدود فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ مگر جو کہہ کا گیا ہے وہ  
کافی ہے اور تقریباً تمام حالتوں پر عادی ہے۔

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- ۱۔ افریقہ میں جسمانی شان و شوکت کے بہترین نمونے
  - ۲۔ سگرٹ نوشی کے چھوڑنے کا کامیاب طریقہ
  - ۳۔ بچوں کی آنکھیں اور ان کی حسداریاں
  - ۴۔ مستقبل کا انسان اور اس کا پھولا ہوا دماغ
  - ۵۔ درد شش
  - ۶۔ معلومات
  - ۷۔ سوال و جواب
- کمانڈا ٹیلیو کیٹی  
نیری جی لنک  
محترمہ میری مائس، امریکا  
ادارہ  
موسیو اقبال حسین ایم۔ اے  
ادارہ  
ادارہ

# سوال جواب

میں موٹا ہوتا جا رہا ہوں

سوال :- میں دس سال سے خواہ مخواہ موٹا ہوتا جا رہا ہوں۔ میرا وزن بھی بڑھ رہا ہے جسے میں کسی طرح بھی صحت کی علامت نہیں سمجھتا۔ میں چاہتا ہوں کہ ہمدرد صحت کے سوال و جواب کے زیر عنوان آپ ایسی غذائیں بتائیں جن سے وزن بھی کم ہونے لگے اور صحت بھی نہ گرے۔ اگر آپ ذرا تفصیل کے ساتھ اس سلسلے میں بتائیں گے تو یہ عام فائدے کی چیز ہوگی۔ مجھ جیسے دیکھے بھائیوں کو بھی اس سے فائدہ ہوگا۔ امید ہے کہ آپ آئندہ اشتیاق میں ایسی غذاؤں کا مینو اور چارٹ تجویز فرما کر شائع کریں گے۔ جن کے استعمال سے میں ڈبلا ہونا شروع ہو جاؤں۔

۱۔ فخر الدین نیازی - امرتسر

جواب :- خواہ مخواہ بلا سبب تو کوئی بھی موٹا نہیں ہوتا آپ کے موٹا ہونے کا بھی کوئی سبب ہوگا۔ اگرچہ آپ نے اس پر کبھی غور نہیں کیا۔ افسوس ہے کہ یہاں بیٹھے بیٹھے بغیر آپ کا تفصیلی معائنہ کیے کوئی ایسا غذائی چارٹ نہیں تجویز کر سکتا جس کے استعمال سے آپ کا وزن بھی گھٹنے لگے اور صحت پر بھی برا اثر نہ پڑے۔

مثلاً بچے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو اس کے حالات کے مطابق علیحدہ علیحدہ مشورہ دیا جاتا ہے جو ایک قسم کی غذا جو زید کے لیے مناسب ترین ثابت ہوئی ہے ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس سے اٹا نقصان ہو۔ لہذا اس سلسلے میں بغیر تفصیلی معائنہ کے غذائی چارٹ بنانے سے تو مجھے معذور سمجھا جائے۔ البتہ اس خاص معاملے میں میں چند اصولی باتیں ضرور بتا دینا چاہتا ہوں جو آپ اور آپ جیسے تمام لوگوں کو اپنی اپنی غذا کا مینو خود بنانے میں بڑی حد تک مددگار ہوں گی۔ اور آپ ان اصول کے پیش نظر آپ آسانی اپنی غذا کی خود اصلاح کر سکیں گے۔ اور اگر مثلاً کسی اور سبب کی بنا پر تو اس کا بھی تذکرہ کیا جاسکے گا۔

اگر کسی کا وزن بڑھے لگے اور وہ موٹا ہونا شروع ہو جائے تو اس سے یہ سمجھنے لگتا کہ تمام تر قصور غذا کا ہے تو صحیح نہیں ہو سکتا ہو جسمانی ورزش نہ کرنے کی وجہ سے اور زیادہ پیٹ بھر رہے کی وجہ سے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی جا رہی ہو یا پھر نظام خوراک کے

توازن میں فرق آگیا ہو۔ مردوں میں غدہ دریکسے کمزور پڑ جانے اور عورتوں میں بیضہ دانی میں خرابی ہو جانے سے بھی یہ صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان صورتوں میں جہاں مثلاً بچے کا سبب پر خوری یا غذائی عدم توازن ہو وہاں تو غذا میں جس حد تک بھی کمی کی جلتے گی فائدہ پہنچے گا۔ لیکن مثلاً بچے کے اسباب کی صحیح تشخیص کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ خود بھی اپنے حالات پر غور کریں اور کسی ہوشیار طبیب کو بھی دکھائیں۔ البتہ اگر اس کے بعد آپ یا آپ کا طبیب اسی نتیجے پر پہنچے کہ آپ کی غذا کا قصور ہو تو پھر اپنی غذا کی طرف توجہ دے جسے یہ خیال ہے کہ بعض غذائیں ہر حالت میں جسم انسانی کے لیے اس قدر ضروری ہیں کہ انھیں آپ زیادہ کم نہیں کر سکتے۔ جسم کو حالت صحت پر قائم رکھنے کے لیے یہ ناگزیر ہے کہ آپ کی غذا میں جاتین اور موٹی نمکیات اور پروٹینی اجزاء اتنی مقدار میں موجود ہوں کہ جسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی رہے۔ اس لیے ہر اس شخص کے لیے جو ایسی غذا کھا رہا ہو جس سے جسم کم زور ہو ضروری ہے کہ وہ پھل کی جگہ کاتیل ضرور کھائے۔ اس میں جاتین الف ا اور د کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جاتین ب کے لیے وہ پھل کا جگر بھی استعمال کر سکتا ہے۔ جاتین ب گیسوں کے گودے اور بھوسا وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے۔ جاتین ج وہ پھلوں اور سبزیوں سے کافی مقدار میں حاصل کر سکتا ہے۔ اسے چاہیے کہ پھل اور سبزیوں سے زیادہ مقدار میں کھائے۔ پوسے گیسوں کے لیے ہوتے آنے کی روٹی میں جس میں سے بھوسا نہ نکالی گئی ہو قریب قریب تمام معدنی نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اسے چاہیے اس کی ایک یا دو چھوٹی چھوٹی چائیاں ترکاریوں کے ساتھ کھائے۔ ہم آپ سے ان اجزاء کی کمی کرنے کی سفارش نہیں کریں گے کہ اس سے آپ کی صحت اور نظام ہضم وغیرہ میں خرابی پیدا ہو جائے گی۔ اصل میں جن چیزوں سے پرہیز کر لیا جاتا ہے وہ نشاستہ، مٹھائی، شکر اور چکنائی ہے۔ ان کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے اور بازاری شکر یا مٹھائیوں کا استعمال تو ایسے شخص کو بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ پروٹینی اجزاء کے لیے روزانہ ایک انڈا، ایک گلاس مٹھن، نکلا اور دو دھ، یا کھوٹا سا پیئر بالکل کافی ہوگا۔ اگر آپ پھلوں کا دس استعمال کرنا چاہیں تو انگوڑوں کا دس پیچھے، خوراک کا بڑا حصہ ترکاریاں ہونی چاہئیں۔ مثلاً پالک، کاساگ، شلغم وغیرہ یا تو کئے کھائے جائیں یا بغیر بھی کئے آبال کر کھالے جاتین ترکاریوں کا انتخاب بھی آپ کو خود ہی کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو بعض ترکاریاں

بہت جلد ختم ہوتی ہیں اور بعض ترکاریوں کے کھانے سے کلیف ہوتی ہے۔ اس میں تو ہر شخص کا اپنا اپنا تجربہ ہی رہنمائی کہے گا۔

اس اصول کے تحت جو غذا بھی ترتیب دی جائے گی وہ تقریباً غیر معمولی طور پر ہر موٹے شخص کے وزن کو بھی کم کر سکتی اور اس کی صحت کو بھی کسی نقصان کا احتمال نہیں لیکن ہر کس میں بھوک کو نہیں بند کیا جاسکتا۔ اور نہ یہ صبح ہو۔ اگر آپ غذا سے ایک ہی مرتبہ میں معدے کو بھر لیں گے خواہ آپ محض سادہ گوشت ہی کھائیں تو نقصان اٹھائیں گے اس کے ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ ایسی کوئی تدبیر نہ اختیار کی جائے جس سے وزن بہت جلد گھٹنا شروع ہو جائے۔ زیادہ سے زیادہ جس رفتار سے گھٹنا چاہیے وہ نصف باؤنڈ سے لے کر ایک پاؤنڈ فی ہفتہ تک ہو۔ عام طور پر شروع کے دو تین ہفتوں میں وزن زیادہ گھٹ جاتا ہے پھر بعد میں آہستہ آہستہ گھٹتا ہے۔

غذائی پرہیز کے ساتھ ساتھ روزانہ چھل قدمی اور ہوا خوری بھی ضروری ہے۔ بعض حالات میں محض جسمانی ورزش اور روزانہ ہوا خوری کے التزام ہی سے جسم پر جتنا غیر ضروری گوشت کا اضافہ ہوتا ہے وہ خود بخود چھٹ جاتا ہے۔ اس میں بھی کچھ روک تھام کرنی، شکر اور نشاستہ دار اشیاء سے پرہیز کرنا پڑتا ہے۔

”پان کے متعلق کیا خیال ہو آپ کا؟“

سوال :- پان کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے۔ کچھ لوگ تو پان سے کچھ اس طرح بچے ہیں جیسے بھی کوئی کوکین کے قیل کی چیز ہو اور بعض لوگ اسے کھاتے اہتمام سے کھاتے ہیں گویا یہ بھی انسانی غذا کا ایک جز ہے کہ اس کے بغیر جسم کا تغذیہ پورے طور پر نہیں ہو سکتا۔ دونوں گروہوں میں ملک کا معقول اور اعلیٰ طبقہ شامل ہے۔ آپ اس کی ضرورت اور خواص پر کچھ روشنی ڈالیے۔ نہایت ممنون ہوں گا۔

(میر حفر علی - شاہجہاں پور،)

جواب :- پان ہندوستان میں بہت قدیم زمانے سے کھایا جاتا ہے اور طبی نقطہ نظر سے اس کا موجودہ مرکب بلاشبہ بہت اچھی چیز ہے۔ پان کھانا چونا اور پھالیہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور یہ مرکب دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے بہت

مفيد ہے۔ کچھ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جربان خون کو دیکھتا اور زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ دافع تعفن ہے اور جراثیم کش کرنے کا مصلح ہے۔ چونا بھی دافع تعفن اور جراثیم کش ہے۔ گوشت کو کھانا ہو لیکن کھانے کے ساتھ دل کو اس کی یہ خصوصیت زائل ہو جاتی ہے۔ چونا ہضم ہے اور اس میں کیلیم کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ کھانے کے ساتھ دل کو مضبوط اور ہونٹوں کو سرخ کر دیتا ہے۔ جس سے چہرے کے رخسار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

پھالیہ بھی مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ مدد لعاب دہن ہے۔ الاچی کا اضافہ خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پان کے اس مرکب کی کچھ دوائی خصوصیات بھی ہیں۔ اس کے کھانے سے آنکھوں اور دانتوں کی دندش ہوتی ہے۔ لعاب دہن پسینے سے ایک طرح کا تھک جاتا ہے۔ اور فاضل اور فاسد رطوبات خارج ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن پان کی بیک کے ساتھ جو کبھی کبھی گل لیا جاتا ہے ہضم میں بھی مدد کرتا ہے۔ یہ خواص ہیں۔ اس کا مزاج گرم گرم ہے۔ لیکن میں نے اس میں تبا کو کوشال نہیں کیا ہے۔ بعض لوگ پان کے ساتھ تبا کو کبھی استعمال کرتے ہیں۔ میں اس جز کو مضری سمجھتا ہوں لیکن دانتوں اور نزلے کی بعض حالتوں میں تبا کو کبھی استعمال بعض لوگوں کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ مگر اس فائدے کے ساتھ تبا کو کے جو نقصانات ہیں اس سے بھی انھیں بہرہ مند ہونا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی کلیف کا علاج کسی ایسی دوا سے کرنا جس سے وہ مرض تو چلا جائے لیکن کچھ دوسرے عوارض پیدا ہو جائیں صحیح نہیں۔ سوائے اس صورت کے جہاں مغزی نہیں اور طبیب کا بھی مشورہ ہو۔

پان کا ہر وقت استعمال بھی صبح نہیں دن میں زیادہ سے زیادہ تین چار پان کھائے جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں اس سے زیادہ پھر لٹ اور علت کی تعریف میں آتا ہے۔ لوگ جو پان میں زیادہ چونا کھاتے ہیں غلطی کرتے ہیں۔ اس سے ان کے مسوڑھوں کا گوشت خراب ہو جائے گا۔ اور منہ کی عتشاءیں خطی کی جس میں بھی فرق آجائے گا اور زبان پر پان کی زیادتی کی وجہ سے جو ترجمہ جائے گی وہ بھی نقصان دہ ثابت ہوگی۔

حاملہ کے لیے ایک نسخہ

سوال :- ماہِ حال کے ہمد و صحت میں کوئی ظاہر حسین صاحبہ بھوری دریافت فرماتے ہیں کہ دورانِ حمل میں ابتلا

استغفار کا کیا علاج ہو۔ ایک قریب نواز احقر کو معلوم ہے۔  
بہمدی تھا جتنی ہی کہ تحریر کروں۔ دو دو لے لیو کی سنجیدگی  
ایک تو لکھ لکھ کر رکھ لی جائے۔ صبح بھی چاٹ لیں۔  
اور دن کو بھی استعمال کرتی رہیں تو یہ شکایت بہت کم ہو جائیگی  
انشاء اللہ تعالیٰ میں نے اپنے گھر میں آزمایا ہو میں اور فوری  
اثر کرتا ہو۔

(جواب) خواجہ محمد شفیع بی۔ اے (دہلوی)  
جواب :- نسخہ کا بہت بہت نگر یہ۔ اصل میں میں نے  
ارادہ تھا اس صورت حال کی دوا میں تحریر کرنے سے احتیاط  
کیا۔ ایک آدمہ چیز بھی جس اس وجہ سے لکھ دی کہ اس سے  
بعض حالات میں عورتوں کو فائدہ پہنچ جاتا ہو اور گل خند ہو  
حادثہ صحت کے لیے مفید رہے گا۔ ہر چند یہ ضروری نہیں ہو کہ  
اس کے استعمال سے اسلا دوا استغفار بھی رک جائے اسی  
لیے میں نے اس کے استعمال کی سفارش اس وقت کی ہو جب  
کچھ فائدہ پہنچے لگے اور املا کی کیفیت میں ۳-۴ ماہ بعد خود بخود  
تخفیف ہونے لگے۔ تاکہ آنتیں صاف ہوتی رہیں اور مستقل  
کے لیے سے جو کچھ نہیں پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہو وہ جاتا  
ہے۔ یہی حال لیو کی سنجیدگی اور گل خند کے مرکب کا ہو۔ بعض  
عورتوں پر میں نے بھی اسے اتنا ہی مؤثر پایا جو صبا آب نے۔  
لیکن ہر صورت حال کو یہ بھی احاطہ نہیں کرتا۔ بعض حاملوں  
پر اس کا کوئی زیادہ نمایاں اثر نہیں ہوا۔ اور جس میں ان کے  
استغفار میں اور اضافہ ہو گیا۔ یہ ہر حال میں کہ یہ تجربے کے  
بعد ہی معلوم ہو گا کہ تجربہ کیا ہے یا نہیں۔ اس لیے ہر  
حامل کو ابتدائی اسلا۔ و استغفار میں استعمال کرنے میں کوئی  
مضائق نہیں۔ اس کا دوسرا عمل حاملہ کے جسم پر ہمیشہ احتیاطی  
پڑے گا اور کسی حالت میں بھی نقصان کا احتمال نہیں ہو۔

### ورزش کی کتاب

سوال :- میں آپ کے ہمدردی و محبت کا پچھلے سال سے  
خبردار ہوں۔ ورزش کے متعلق آپ کے ہمدردی و معلومات رسالے  
میں کچھ نہ کچھ دیکھتا رہتا ہوں۔ کیا آپ مجھے کسی ایسی کتاب کا  
نام اور طے کا پتہ بتائیں گے جس میں ہر قسم کی مفید ورزشیں  
موجود ہوں۔ مجھے اپنا جسم شاندار طریق پر محسوس بنانے کا  
شوق ہو۔ مگر رہنما کوئی نہیں۔ اس لیے مجھے ایک جامع اور  
ہمدردی کی کتاب کی ضرورت ہو جو یہ تمام چیزیں دے دیں۔

جواب :- کیا رسالے میں جواب تک ورزشیں شامل ہیں  
ہیں۔ ان سے آپ کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جو آپ کو ایک  
کتاب کی ضرورت پیش آتی ہو اس میں اب تک جتنی ورزشیں  
لیو کی آلے کی مدد کے بتائی گئی ہیں انسانی جسم کی ترقی کے  
لیے فائیت درجہ مفید ہیں۔ اس کے ساتھ جب آپ اپنے سارے  
پر نظر ڈالیں گے تو آپ کو ورزش کے ساتھ ساتھ غذا اور رہنے  
سنے کے متعلق مزید معلومات بھی حاصل ہوں گی جو ممکن ہو ممکن  
ورزش کی کتابوں میں نہ لے۔ ہمارے اپنے پاس کوئی خاص  
کتاب نہیں ہو جس کا پتہ آپ کو بتا دیا جائے اور آپ خریدیں  
مشورہ آپ کہہ رہے ہیں کہ ہمدردی و محبت کے جون کے پرچے میں ورزشیں  
شامل ہوئی ہیں ان سے شروع کر دیجیے۔ یہ سلسلہ بار بار چلے گا جس  
میں پیٹ کی ورزشیں دی ہیں۔ اس کے بعد سینے کی ورزشوں  
کا نمبر آئے گا اور پھر دیگر اعضا کی ورزشیں ہوں گی۔ اسی ایک  
سلسلے کو لے کر کرتے جاتیے۔ آپ کا جسم کافی شاندار ہو جائیگا  
، ہم نے اب تک غذا اور معنی زندگی کے دیگر لازم پر جو کچھ لکھا ہو  
اسے بھی پیش نظر رکھنا ضروری ہو۔ ورزشی ورزش سے کچھ  
نہ ہو گا۔

### پیٹ کے بل سونا۔

سوال :- مجھ کو اندازے میں پیٹ کے بل سونے کی عادت  
ہو۔ میرے ایک دوست جو حکیم ہیں فرماتے ہیں کہ اس طرح  
سونے سے دمہ ہو جاتا ہو اور پیٹ بہت بڑھ جاتا ہو۔ حتیٰ کہ  
قوت ہضمہ بالکل تباہ ہو جاتی ہو۔ فرمائیے اس پر شریعتی طب  
اور اطباء جہاں کیا فوٹی صادر فرماتے ہیں اور جواب کا کیا  
خیال ہو۔  
غیر خریداری ۲۲۹/۲

(غیر خریداری)

جواب :- یہ تو ظاہر ہو کہ پیٹ کے بل سونے کی عادت ایک  
خلل فطرت اور غلط عادت ہو اور جو چیز بھی غلط اور فطرت  
کے خلاف ہوگی۔ اس سے خراب اور نقصان دہ ہی نتائج  
نکلنے گئے لیکن اس عادت سے دمہ کا ہو جانا اور قوت ہضمہ  
کا یقینی طور پر تباہ ہو جانا صحیح نہیں ہو۔ ایسا شخص جس میں دمہ  
کی صلاحیت پہلے سے موجود ہو۔ وہ اگر اندازے سے سونے لگے۔ تو  
البتہ ممکن ہو کہ اسے دمہ ہو جائے اور یہ عادت اس کی دلی ہمتی  
صلاحیتوں کو ابھار لائے اس لیے کہ اندازہ سونے سے نفس

میں تھوڑا سا فرق ضرور پڑتا ہے جو پیچیدگیوں کی پوزیشن غلط جاتی ہو اور اندازہ ہمارے کچھ ایسے ہی ادا بھی طریق پر کچھ پیٹھ میں جانے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت حالات اگر برابر قائم رہے تو دوسرے پیدا کرنے میں مدد ہو سکتی ہے جو معدہ بھی اس عادت سے تھوڑا سا اثر قبول کرے گا اور بعض حالات میں یہ بھی ممکن ہے کہ ہضم پر برا اثر ڈالے لیکن معمولی حالات میں معدہ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کا اثر نہیں لیتا اور بڑے کام میں متعدد رہتا ہے آپ اپنا جائزہ لے کر خود دیکھیے کہ ہضم اور تغذیہ کا کیا حال ہے اول تو یہ عادت آپ چھوڑنے کی کوشش کیجیے لیکن اگر آپ اس کے اس قدر غلام ہو چکے ہیں کہ چھوڑ نہیں سکتے تو پھر لیٹ کر رکھیے یہ بھی آپ سے اس قدر بے وفائی نہیں کرے گی کہ آپ کی صحت اس حد تک خراب کر دے۔ احتیاطاً اس کے خراب اثرات کو زائل کرنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ جسمانی ورزش جو بخود ہی ادھلی ہو یا گھرے گھرے سانس ضرور لیا کریں کہ اس سے دوران خون ٹھیک ہو جائے گا، ہضم صمیم رہنے لگے گا اور تغذیہ کی کوئی بیماری نہیں ستائے گی۔

### حاملہ کا پیٹ نہیں بڑھے گا۔

سوال (۱) سالہ ہمدرد و صحت بابت ماہ جولائی سن ۱۹۴۵ء میں سوال و جواب کے زیر عنوان پہلا ہفت روزہ آپٹ بڑھنے کی بابت ہو۔ آپ نے جواب میں دو ایک ہفت روزہ بتائی ہیں۔ بلاشبہ بیضہ ہوں گی لیکن میں متعدد بار تجربہ کی ہوئی ایک ترکیب بتانا چاہتا ہوں جس میں ہمیشہ کامیابی ہوتی ہو۔ وہ ترکیب یہ ہے کہ وضع حمل کے وقت سے لے کر تین مہینہ نہ دو تک نہچہ کو پانی نہ پینے دیا جائے پیاس زیادہ تسلے تو پھلوں کا رس دیا جائے جس سے پانی کھلنے سے بھی نیکیں ہو جاتی ہو۔ اس سے کبھی بھی پیٹ نہیں بڑھے گا۔ جس کا بھی چلہ آ کر نہ کر دیکھ لیں اسے اس خاص حالت کے لیے تجربہ ترین نسخہ سمجھتا ہوں۔  
دودھ سے مجھے زکام ہو جاتا ہے۔

(۲) مجھے دودھ دہی کھنکھنہ وغیرہ بہت پسند ہے اور ان کو فائدہ بھی بہت ہوتا ہے۔ لیکن یہ معلوم کیا بات ہے کہ جب کبھی میں ان کا استعمال کرتا ہوں۔ دہی تین دن میں نزلہ ضرور ہو جاتا ہے۔ اس لیے مجبوراً پھر چھوڑ دیتا ہوں۔ میں ایک طالب علم ہوں اور زیادہ وقت مطالعہ ہی میں صرف کرتا ہوں لیکن لطف یہ ہے کہ تعلیمات کے زمانے میں دودھ کا استعمال نرسٹے کی

تحریک نہیں کرتا۔ ہر بات فرما کر مجھے دودھ پادی کے ساتھ لکھی ایسا بدترتہ بتا دیجیے کہ جس کی بدولت میں دودھ دہی استعمال کر سکوں۔ اور نزلہ بھی پیدا نہ ہو۔

### خریدار ۹۱

جواب (۱) حاملہ عورت کے پیٹ بڑھ جانے کے لیے جو ترکیب جناب نے بتائی ہے وہ میں اس کے لیے شکر گزار ہوں اور اسے عام افادیت کے لیے شائع کر رہا ہوں تاکہ ناظرین ہمدرد و صحت سے اپنے تجربے میں لائیں لیکن یہ خیال ہے کہ اس سے انہیں کوئی خاص فائدہ نہیں پہنچے گا۔ جن کے پیٹ پہلے سے بڑھے ہوئے ہیں، زیادہ سے زیادہ اس قدر ہے جو فائدہ پہنچاتا ہے وہ یہ ہے کہ ان لوگوں کے پیٹ آئندہ نہیں بڑھے گا۔ اگرچہ مجھے اس میں قدرے کلام ہے۔ ایک مرتبہ جب پیٹ کا رجحان بڑھنے کی طرف ہو جاتا ہے تو وہ سولے جسمانی ورزش اور غذائی ردوبدل کے کسی دوسری تدبیر سے قابو میں نہیں آتا۔ لہذا وہ لوگ جن کے پیٹ اس وقت بڑھے ہوئے ہیں وہ ہماری بتائی ہوئی ورزشوں سے بھی کام لیں اور آئندہ وضع حمل کے موقع پر پانی نہ پینے کی ترکیب بدعمل کریں جس سے ممکن ہو کہ نفع پہنچ جائے۔

(۲) ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مطالعہ کے زمانے میں آپ کھیلنے ورزش اور ہوا خوری کرنے کے لیے بالکل وقت نہیں نکالتے۔ یہی وجہ ہے کہ دودھ دہی کھنکھن وغیرہ جس میں بردشیں یعنی بھی اجزا زیادہ ہوتے ہیں اس کا باقی وقت فضلہ آپ کی آنکھوں میں چھٹ جاتا ہے اور دہی کھنکھن خارج نہیں ہوتا۔ ضرورت ہے کہ اس زمانے میں آپ ورزش بھی کریں خوب کھیلیں بھی اور اس کے ساتھ اپنی غذا میں اس کا بھی التزام کریں کہ سلاڈ مثلاً پیاز اور نیو کا مرکب روزانہ دونوں وقت کھائیں۔ نزلے کی صورت میں نیو چھوڑ سکتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ یہ جسم میں معدنی نمکیات کی کمی کو برقرار کرے گا اور خون کے کیمیائی توازن کو برقرار رکھے گا۔ جس کی وجہ سے آپ کی ناک اور گلے کی عقلانہ خلی خلی ستا تر ہو جاتی ہو۔ اور اس میں سے رطوبات کا نزول ہونے لگتا ہے۔ شروع شروع میں دہی کا استعمال کم کیجیے لیکن دودھ کا استعمال برابر جاری رکھیے۔ اس کو بالکل وقت اگر چھوڑا تو اس میں گے تو یہ آپ کے لیے فائیت درجہ مفید رہے گا۔



## بھٹوں کے بال

سوال (۱) :- شاہ جو گردے کی بیماری میں کئی کے بھٹوں کے بال مفید ہوتے ہیں اگر یہ ٹھیک ہو تو بتلاتے کہ اس کا ہتھکا کس طرح کیا جائے۔

کھانے کے لیے ہاتھ دھو کر تولیے سے نہ پوچھیے

(۲) بزرگوں کی ہمشہ یہ تاکید رہی ہو کہ قبل از طعام ہاتھ

دھو کر کپڑے سے صاف نہ کرنا چاہیے بلکہ پانی کے ترے ہاتھوں

سے کھانا شروع کر دینا چاہیے۔ کہتے ہیں کہ یہ سنون طریقہ ہو

اس کی شرعی حیثیت کے متعلق توخیر میں آپ سے سوال نہیں

کر تا ہوں۔ جس میں اس فعل کی حکمت جانتا چاہتا ہوں۔

رسول خدا کا کوئی قول و فعل عقل و حکمت کے خلاف نہیں ہو سکتا

لہذا آپ سے درخواست ہو کہ اس کی بھٹوں پر کچھ روشنی ڈالیں۔

اسمعیل عثمان اخلاص خریداری ۶۵۵ء بمبئی۔

جواب :- ہمارے علم میں گردوں کی کلیف کا یہ نسخہ نہیں ہو۔

اولد ہم بھٹوں کے بالوں کی اس دوائی خصوصیت سے

ایک ناک واقع ہیں اس سلسلے میں ایک بات اچھی طرح سمجھ لیجیو

یہ کہ گردوں کے درد یا کلیف کے مختلف اسباب ہوتے ہیں اور یہ

ضروری نہیں کہ ایک حالت میں جو دوا کارگر ہو وہ گردے کی ہر

قسم کی کلیف یا درد میں مفید ہو۔ گردے کے علاج میں مصلح عطائی دوائیں کرنا ادھر ادھر کی سنی ہوتی دواؤں پر لگ جانا صحیح نہیں ہو جسم انسانی کا یہ نہایت اہم عضو جس کا علاج کسی جو شیا و طبیب سے کرنا چاہیے۔ ورنہ بعد میں جب مرض پرانا ہو جاتا ہو اور اس میں کھینچیں پیدا ہو جاتی ہیں تو وہ دوائیں بھی جلد اثر نہیں دکھائی جن میں بعض بعض حالات میں مجرب ترین کہا جاسکتا ہو۔

(۲) بزرگوں کی یہ تاکید صحیح ہو اور مصلح اس بنا پر ہے کہ

حضور کا یہ طریقہ تھا کہ وہ کھانا کھانے سے قبل جب بھی ہاتھ

دھوتے تھے انھیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے۔ اس کی

حکمت آج نظریہ جراثیم کے مننے والوں پر کھل گئی اور آج آپ

دیکھیں گے کہ ڈاکٹر ہاتھ دھونے کے بعد تو یہ سے صاف نہیں

کرتے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ تولیہ پانی کو خشک کر دے گا لیکن اس

کے ساتھ ہزاروں اور لاکھوں جراثیم بھی ہاتھوں کو چھوڑ دیا

جو بولتے خود دین کے کسی طرح نہیں دیکھے جاتے گے یہی اس

کی حکمت ہو۔ ہمارے نبی صل اللہ علیہ وسلم پر یہ حکمت آج

سے ۱۴ ہزار برس پہلے کھل گئی تھی مگر تہذیب جدید کے علمین پر

اس کی حکمت آج کھل کر ہے ہیں تفاوت رہا ان کا استناد بجا

## شہنشاہ اکبر زخمی

سنہ ۱۰۰۴ ہجری میں ایک جنگی ہرن نے اپنے نوکیلے سیگ سے شہنشاہ اکبر کو زخمی کر دیا تھا اور بادشاہ سات دن تک بستر پر پڑا رہا۔ ملک میں ہر طرف شورش پھیل گئی اور کمرام مچ گیا اس نازک وقت میں شہر و سرحدیں شیخ حسن نے کمال کر دیا اور حکیم مصری اور حکیم علی جیسے دہلوی طبیبوں کی موجودگی میں کامیابی کا سہرا اسی کے سر پہا۔ آج بھی جس شخص کے پاس پھر مرہم موجود ہے وہ زخموں، دردوں اور چوٹ کے علاج میں اسی طرح کامیاب ہو سکتا ہے۔ ہمد و مرہم زخم چوٹ مرق و دم، پھوڑا، پھنسی، شب چراغ، دادر، چھان، چھانیں، جاسہ اور خارش کے لیے اکیس زبانت ہوا ہے اور ہندوستان کے اچھے معالج اس پر بھر دے کرتے ہیں۔ اسے ہمد و دوا خانہ دہلی میں تیار کیا گیا ہے۔

بنانی سائنس ٹک سمہ ہمد و دھرم ہر گھر میں رکھنے کی چیز۔ قیمت فی ڈبہ باہ آئے۔

آپ کے شہر میں ہر جگہ ملتا ہے

اگر اتفاق سے آپ کے شہر میں نہ لے لیا کہ یہ میرے لیے علم اور دوسرے لیے علم کا منی آرڈر بھیج کر ہمد و دوا خانہ، دہلی سے پٹنہ پارسل منگالیں

حفظ صحت اور طب کا اہل مکتور سالہ

# ہمدرد صحت دہلی

فہرست مضامین

۲	موسم سرما کا خیر مقدم
۲	جناب مولانا سید امین الحسن صاحب قرایم۔ اے
۲	ہم کہوں کرتے بگڑتے ہیں
۲	جناب مولانا محمد اسحق صاحب کلہاڑی
۱۱	امراض عادیہ کا ترقی علان
۱۱	از شمس۔ اے۔ لیفٹ این۔ ڈی۔ او
۱۵	تیمار داری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے
۱۵	سر جوگندر سنگھ
۲۱	بچوں کا فاضل
۲۱	ادارہ
۲۸	جناب علی علان
۲۸	مشرطیں۔ اے۔ خاقان ایڈیٹر اخبار پیس
۳۱	فلیم "اُس یار" میں طبیعوں کی تبدیلی
۳۱	بھیا افسان الحق صاحب
۳۳	فرسٹ ایڈ
۳۳	ڈاکٹر ایڈیٹر تھو سلون چیمبر۔ ڈی
۳۵	کشمر کی سیر
۳۵	ادارہ
۴۲	درد
۴۲	ادارہ
۴۶	شالوں کی ورزشیں
۴۶	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔
۴۹	معلومات
۴۹	ادارہ
۵۱	انتقاد
۵۱	علیم عبد الحمید صاحب
۵۲	سوال و جواب
۵۲	ایڈیٹر

نہایت ہی پرچہ مع حصول ڈاک مرتب آئے۔  
نہایت سالانہ مع حصول ڈاک صرف ایک روپیہ۔

جلد ۱۴ نمبر

نمبر ۱۔ علیم حاجی عبد الحمید، دہلی  
مرتبه ۱۔ علیم حافظ محمد سعید، دہلی  
بابت ماہ دسمبر سنہ ۱۹۴۵ء

## ضروری اطلاع

ہم نے تمام کرم فرماؤں اور سرپرستوں کے ممنون میں کہو  
ہر صحت مند دوا خانہ سے اپنا دور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے بچہ دہی  
طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے لیے ہم نے بچہ دہی کے مختلف شعبوں  
میں تقسیم کر دیا جو اس لیے عام اطلاع کے لیے یہ بھی جاری ہیں۔ جب بھی آپ  
بچہ دہی میں ازراہ کرم نفاذ پر پتہ دہلی کی بڑیت کے مطابق پیچھے ایسی صورت  
میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبہ متعلقہ میں پہنچ جائیگا اور ضروری کارروائی  
محل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہوگا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے  
قاعدگی پیدا نہیں ہونے پائیگی۔ ہم آپ کے ممنون ہوتے اگر آپ پتہ لکھتے وقت  
بچے کے فوٹ کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھا جو اپنے مرض کے متعلق کچھ نہ پتہ  
گرا ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے :-  
ناظم اعلا مجلس شخصیت و تجویز، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے :-  
ناظم میل آرڈر سیکشن، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی قیمت پتہ  
کرنی ہو یا فہرست دیکھنی ہو تو پتہ اس طرح لکھیے گا :-  
شعبہ جوابات، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۴) اگر خدا نخواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو پتہ لکھیے :-  
شعبہ تحقیقات، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۵) اگر مریض کی کوئی غلطی ہو یا آپ سے پیسے کے متعلق کوئی بات دہی  
کرنی ہو تو پتہ اس طرح لکھا کیجیے :-  
شعبہ حسابات، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۶) اگر آپ کو آپس کے متعلق کوئی معلومات حاصل کرنی ہیں یا آپس میں  
کا خیال ہو یا آپ ہمارے ایجنٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو تو پتہ یہ لکھیے :-  
ناظم شعبہ انجینیئر، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۷) صافی اور ہمدرد میں کسی انجینیئر وغیرہ کے پیسے یہ پتہ لکھا کیجیے  
شعبہ صافی و ہمدرد مرمر، ہمدرد دوا خانہ بیارٹریز، دہلی  
(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست ناظم  
ہمدرد صحت کو خطاب کیجیے۔

آپ کا خاں درمیں شیکنگ ڈاکٹر شری رام چندر دوا خانہ بیارٹریز، دہلی

# موسم سرما کا خیر مقدم

انجناب مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔

اچھا ہوا کہ موسم گرما گزر گیا  
اک خوش گوار تازہ برودت ہوا میں ہے  
دھوپ اور آگ کے بھی مزے خوب لیجیے  
ٹھنڈانہ روح کے لیے ہو جسم کا غلاف  
اچھا ہے دن کا رنگ بڑا وقت رات کا  
بینہر ہو آفتاب سے صحت کا حال بھی  
سو ڈا بھی اور کیلیم" بھی لے گا خوب  
یوں بڑھ رہی ہے اب تو برودت کہ الاماں  
اعصاب سرد ہو گئے، دل حستہ ہو گیا  
اب وقت ہو کہ آپ کریں قوتوں کی جانچ  
اعصاب پر جوشِ سرما کا ہو اثر  
افت کی چھیڑ چھاڑ کا بھی حوصلہ نہ ہو  
دل کو ابھارتا نہ ہو دلبر کا رنگ و بو  
اعصا ٹھٹھڑے جو دینے لگیں جواب  
اس حال میں ضرور ہے صحت کی دیکھ بھال  
بوڑھوں کے سرد خوں کو جراثیم بھی چاہیے  
لازم ہے طاقت اور نقاہت میں امتیاز

سرما جو آ گیا تو زمانہ بدل گیا  
کچھ برف سی ملی ہوئی ٹھنڈی فضا میں ہے  
جب خون منجمد ہو تو ورزش بھی کیجیے  
سردی اگر ہے تیز تو پھر اوڑھیے لحاف  
سورج کی ہر کرن ہے ذریعہ حیات کا  
اسکی شعاعوں میں ہے حیاتیں "دی" بھی  
خورشید زندگی نہیں ہو گا کبھی غروب  
مرحبا کے رہ گئی ہیں طبیعت کی شوخیاں  
ہر عضو جسم پیکر تیخ بستہ ہو گیا  
اس فصل میں قوائے عمل پر نہ آئے آنچ  
ڈھلتی ہو مثل شام جوانی کی دو پہر  
جوش و خروش دل میں نہ ہو دلولہ نہ ہو  
اب مثل حسن، عشقی ہوا ہو بہا نہ جو  
پڑمردگی کو دیکھ کے مایوس ہو شباب  
سب قوتوں کے واسطے تجدد کا خیال  
ہر نوجوان کو جوشِ طبیعت بھی چاہیے  
تلاؤں خیر مقدم سرما کا ایک راز

سرما جو آ گیا ہے تو فکر اسکی کیجیے،  
تالیحہم بہ نسخہ خاص آپ بھیجیے

تب دلی



مردہ و بچہ

بیم

عانت

نوجوان

سنگ

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے



جیاتین اور کلسیم اور فولاد کا یہ سانڈل ٹک مرکب بڑے اہتمام سے جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے یہ ایک جزل ہانگ ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دلچسپی سے استعمال کرتا ہے

ماء اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی وراثی اور دیگر دوائیں اس کے سامنے بیچ ہیں۔ کیوں کہ اسے ہندوستانی مزاج کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھا لیجیے۔

نوٹ:- اسے ریل کے ذریعہ سے منگوائیے۔ اپنے شہر کا نام اور پورے لائن صاف لکھیں جس قدر بوتلیں دکا رہیں ان کی قیمت کا نصف بذریعہ چیک یا منی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر "مشاب ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں تو ضرور لکھیے تاکہ ہمارے رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ بوتلیں منگوائیں۔

ہمدرد دواخانہ لیبرٹریز ہوسٹل

تیار کردہ:-

# ہم کیوں کر بنتے بگڑتے ہیں؟

ہیں تو ان حیوانات اور حشرات پر بڑا ہی نرم آنا ہے تو قوت فکر سے کسر مروت میں اور سوچو بوجھ کر آزاد عجیب زندگی ہے ان کی! نہ یہ اجتماعات کرتے ہیں اور نہ سائنسی غذا مباحث سے یہ آشنا ہیں۔ ان کے ہاں کچر نہیں ہوتے اور نہ اکرات کا بھی کوئی ذکر نہیں۔ ایک کھانے پینے کو جیسے بھلا ان جانوروں کو کیا معلوم کہ وہ کیوں کھاتے ہیں اور کیوں پیتے ہیں اور ان کے منہ اور معدے اور آنتوں میں جا کر کھائی ہوئی غذا کا کیا بننا ہے اور جسم کی ٹوٹ بیوٹ کیوں کر ہوتی ہے اور پھر اس غذا سے جسم کیسے بنتا ہے یہ تو انسان ہی کا خاصہ ہے کہ وہ اپنے جسم کے تمام نقصانات کو سمجھے، خواہ وہ ایک حکیم ہو یا دیہاڑا کٹر۔ خواہ وہ ایک غیر فنی ہو۔ اطباق کی طرح ایک عام اور غیر فنی آدمی کو بھی جانا چاہیے کہ جو غذا وہ کھاتا ہے معدہ، آنتیں اور دوسرے اجزاء اور اعضا اس کے ساتھ کیا عمل کرتے ہیں۔ یہ مضمون جواب نیچے ملاحظہ فرمائیں گے تاکہ نظام ہضم کے متعلق ضروری معلومات بہم پہنچنے کا۔

(امجد رحمت)

کام میں نہیں لاتا وہ اپنی غذا اس خون سے حاصل کرتا ہے جو جسم میں دورہ کرتے ہوئے اس کی دیواروں میں سے گزرتا ہے۔ غذائی مادی کا قصہ اس سے بھی زیادہ معنی خیز ہے۔ یہ ایک ہی مادی ہے جو جسم انسانی کو ایک سرے سے دوسرے سرے تک پہنچائی گئی ہے لیکن جسم سارے کا سارا معجلہ اعضا رک اس کے باہر واقع ہے جیسے کہ اس کے مقابل ہم کہتے ہیں کہ انسان کا جسم سارے کا سارا معجلہ اعضا کے جوڑے کے اندر مدفون ہے۔ اب اگر کسی ایسی غذائی جیسے کہ کاڈلیو رائس ہے جلد پر ماس کی جاسے یا قنارہ غذائی کے اندر وئی جانب اس کو نکالیا جائے دونوں کا نتیجہ ایک ہے اور ان دونوں صورتوں میں کچھ بھی فرق نہیں۔

اگر وہ غذا مکمل طور پر ضرورت میں دیوار امعاء کے (امعاء بھی قنارہ غذائی میں شامل ہیں اس کی تفصیل آگے آتی ہے) بیرونی طرف سے اور اول الذکر میں جلد کے اندر وئی جانب سے وقوع میں آتا ہو لیکن بہر کیف جب تک کوئی غذا منازل انہضام ملے کر لے کے بعد خون کی صورت میں مبتدل نہ ہو اس وقت تک وہ اس قابل نہیں ہوتی کہ جسم کا کوئی حصہ اس سے پرورش حاصل کرے۔

قنارہ غذائیہ فقط ایک مخزن ہی ہر قسم کی غذا جس سے ہمارے جہاں سے غذا اقسیم ہوتی ہے جسم کی پرورش ہوتی ہے اس کا مخزن یا رسد خانہ انٹریاں ہیں یا بحالت ضرورت جلد کو ذریعہ بھی جسم کو غذائی پہنچائی جاتی ہے لیکن جیسا کہ ابھی مذکور ہوا غذا کا مخزن اور اس کے قائم ہو نیچے باوجود معدہ اور امعاء کو اس غذا کا خزانہ براہ راست کوئی فائدہ نہیں پہنچتا بلکہ اس کی مثال یہ ہے کہ کوئی شخص پانی کی مسجد حار میں کھڑا ہونے کے باوجود پیاسا ہو جس طرح قائم پناہتہ

قنارہ غذائیہ (غذائی مادی) اور اس کے متعلق جن کی مدد کو فعل ہضم انجام پاتا ہے انسان کی خصوصیت نہیں، دوسرے حیوانات کے ہضم غذا کا بھی قدرت نے ویسے ہی انتظام کیا ہے۔ ایسا ہیچ ایک ہی غلیظہ کا ایک خوردبینی جان دار جزو ہضم کوئی ایسا نظام دکھائی نہیں دیتا تاہم ہمیں یقین ہے کہ اس کے اندر انہضام ہذا اور اس کو بدل یا تحلیل بنانے کی مشینری ضرور موجود ہے جو دکھائی نہیں دیتی لیکن جس طرح خود ہمارے خون کے سفید ذرات میں (رجن میں سے ہر ایک مستقل جان دار غلیظہ ہی اس نظام کو غیر مرئی طور پر موجود ہونے کا یقین ہے۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کو ملحوظ رکھنا لازم ہے کہ اعلا قسم کے حیوانات میں ہضم غذا کے لیے مخصوص اعضا ہوتے ہیں اور ہضم کا نظام کسی قدر پیچیدہ ہوتا ہے، اور اگرچہ بگڑائی کرنے والے حیوانات کی نسبت انسان میں ہضم طعام کی مشینری کم پیچیدہ ہے لیکن اس سے قطع نظر اس کو دیکھا جائے تو اس کے نظام کا بھی پیچیدہ ہونا واضح اور نمایاں ہے۔ یہ ایک امر واقع ہے کہ ہضم غذا کے اعضا میں خلق خود غرضی نہیں، وہ غذا کو اپناتے ہیں، بلکہ ان کی دن رات کی مصروفیت اور سرگرمی عمل جسم کے دیگر اعضا و اجزاء کے تغذیہ کے لیے وقف ہے۔ توضیح کی ضرورت ہو تو حکایات حکیم لقمان کی وہ کہانی یاد کیجیے جس میں یہ لکھا ہے کہ جسم کے اعضا نے معدے کے برخلاف علم بغاوت بلند کیا لیکن بالآخر ان کو اپنی غلطی کا اعتراف کرنا پڑا اور یہ حقیقت ان کی سمجھ میں آگئی کہ معدہ فی الواقع خادم اہل علم اور دانشمندان کا مجسمہ ہے۔ سائنس کی یہ حقیقت نے اس کی طرف ہر طرف تصدیق کی ہے۔ چنانچہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کا ایک ذہبی وہ اپنے تغذیہ کے لیے

است آفریں نیتا ہے۔ اسی طرح معدہ اور معا بھی بہت دوسرے  
 اور اجزاء ہم کو فائدہ پہنچاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ اگرچہ معدہ میں ہر وقت  
 اخلاص جمع رہتا ہے چرکھی اس کے بعض اجزاء کبھی کبھی غذا سے جوڑ  
 تے ہیں جس کا ثبوت انہی معدے کی صورت میں ہوتا ہے جس کی وجہ  
 دلی ہے کہ وہ چھوٹی کسی شریان رصات خون کی ایک جو معدہ تک  
 مال خون کا ذریعہ ہے کسی نہ کسی طرح اس کا سوراخ بند ہوتا ہے جو بہت  
 محلہ میں خون پہنچتا اور اس کی برودیش کرتے۔ خلاصہ یہ کہ غذا  
 رانیہ ایک ایسی نالی ہے جو معدہ سے لے کر قوں کی آخری حد تک چلی آتی  
 اور جس کا نام ہمدرد اور معا ہے اور عام اعضا اور ہزار جسم کو  
 اس کے ارد گرد ایک خاص نظام کے ساتھ ترتیب دیا گیا ہے اور اس کا  
 فرض منصبی یہ ہے کہ جو غذا بھی جسم کی پید ویش کے لیے اس کے سپرد کی جا  
 و اس کو نہایت دیانت داری کے ساتھ جسم کے ایک ایک گوشے میں  
 تقسیم کیے جانے کا انتہاء کرے اور خود اپنے لیے سوائے اس فضلہ کے  
 جو کسی صورت کا بھی نہیں کیونکہ یہی بات درست دے۔ اب ہم حاصل مقصد  
 کی طرف رجوع کرتے ہیں فعل ہضم کا مادہ ترانہ راسی قناتہ غذائیہ اور  
 اس کے متعلقات پر جسے جسم کے جملہ نظامات عموماً یحیدہ نوعیت کو  
 ہیں اور اگر فعل ہضم دوسرے اعمال حیات کی نسبت سادہ اور کم پیچیدہ  
 معلوم ہوتا ہے۔ پھر بھی یہ نظام جسمی اپنے فرائض کی انجام دہی میں بعض  
 ایسی گھٹنوں کی سرگزشتی میں سے گزرنا پڑتا ہے جس کا تمامہ غذائیہ کو  
 بطور کسی قسم کا تعلق معلوم نہیں ہوتا۔ جدید تحقیقات سے یہ بات بھی واضح  
 طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس طرح دوران خون اور نظام تنفس جسمی نظام  
 کے ماتحت رہ کر اپنا عمل انجام دیتے ہیں۔ اسی طرح ہضم کا نظام بھی  
 اس کی ماتحتی سے بہت نیاز نہیں۔ قناتہ غذائیہ کے ہر ذریعہ کی جانب جاننا  
 ابھار پائے جاتے ہیں جن کو معدہ و ان گھٹنوں کا نام دینا موزوں نہیں  
 ہوگا۔ ان گھٹنوں کے اندر حصن کی بنیادی تغیرات ظہور میں آکر خاص قسم  
 کی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو انظر یوں میں پہنچ کر وہاں کی رطوبت کی ترکیب  
 میں شامل ہوتی ہیں جو ایک عجیب و غریب تیرت اٹھ کر کیمیائی مرکب ہو  
 اندرون جسم کے مرکبات کیمیائیہ کو قناتہ غذائیہ کو اندر لے  
 جن کا ہضم غذا پر اثر پڑتا ہے جانب لثرت ہے ابھار  
 اور گھٹنیاں پائی جاتی ہیں جن میں سے ہر ایک علمی ایک خاص قسم کی  
 کیمیائی رطوبت کا منبع اور مخزن ہے اور ہر ایک رطوبت کو ہضم طعام تک  
 کم و بیش مل ہے لیکن اس کے باہر کی طرف جو گھٹنیاں یا معدہ و وہاں ان  
 میں جگر اور پتھر یا سبب بہت زیادہ اہمیت حاصل ہو اور جسامت  
 کے لحاظ سے بھی ان کو اول درجہ کے ابھار یا گھٹنیاں شمار کیا جاسکتا آ  
 ہر ایک سے ایک خاص قسم کی رطوبت میں کثیر شریوں کے اندر جاتی ہے

جس کے ہر جسم طعام عمل مکمل نہیں ہوتا یہاں ایک نکتہ یاد رکھنے  
 کے قابل ہے وہ یہ کہ متعدد اطباء اور علم افعال الاعضاء کے ماہرین  
 عام طور پر ان غلط فہمی میں مبتلا تھے کہ ہر ایک عضو کے لیے ایک علمی غرض  
 مخصوص ہوتی ہے۔ برعکس اس کے صریحاً ثابت ہے کہ بعض اعضا جو اپنے  
 میں کو حقیقتاً قدرت میں عاجزا آتے ہیں (جیسے راکوئی) کے آثار نمایاں ہیں اور  
 اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک ہی عضو یا ایک ہی نظام و تخلیق کو بہت سے  
 اغراض و مقاصد پر مرکب کر کے کار فرما کر دیا جاتا ہے، چنانچہ ہم دیکھتے  
 ہیں کہ ایسا فعل ایک ہی غلیہ ہے۔ ہاں ہمدرد ایک مکمل حیوان  
 ہے اور یہی ایک غلیہ اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے بہت سے  
 افعال انجام دیتا ہے۔ اور کم از کم ایک درجن مختلف ذاتی مامات کا نظم اور  
 منبج ہے۔ اس کا یہی ایک غلیہ اس کے جن میں دل ہے۔ گردہ ہے۔ ہڈیوں  
 ہے۔ چھوٹے معدہ ہے۔ اور دماغ ہے۔ اس لیے اگر تحقیق سے ہمیں یہ معلوم  
 ہو کہ ہر ایک کوئی عضو مختلف قسم کے اعمال صحت انجام دیتا ہے تو ہمیں حجب  
 نہیں ہو چکا ہے۔ حال کے علمائے فزیالوجی وغیرہ افعال الاعضاء کا بھی یہی  
 تحقیقات کے نتائج پر قائل نہیں ہوتے۔ وہ جانتے ہیں کہ جس قدر کم ذہنی  
 کرکے ہیں لیکن ہے اس سے بھی زیادہ ایک تک مرض خاص ہو یا اگر کوئی  
 شخص یہ دریافت کرے کہ حکم کون سا فعل انجام دیتا ہے تو عام طور پر  
 اس کا یہی جواب دیا جائے گا کہ وہ مغز یا دماغ ہے جو آنتوں میں قیام کر  
 غذا ہضم کرنے اور فضلات خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح اگر  
 کوئی پوچھے کہ پتھر یا اس کو قدرت سے کس غرض کے لیے پیدا کیا ہے تو یہی  
 کہا جائے گا کہ اس کے اندر ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے جس کو عرق  
 پتھر یا اس کہنا ہے جانیں ہوگا۔ آنتوں میں پہنچ کر ہضم غذا کے سلسلے میں  
 اس عرق کا اثر نمایاں ہوتا ہے یہ دونوں جواب بجائے خود درست اور  
 صحیح ہیں لیکن جگر اور پتھر یا اس کے افعال میں تک محدود نہیں جگر کا کلیہ  
 صفراء کے علاوہ کم از کم نصف درجن مختلف اعمال کو انجام دینا عہدہ  
 کے علمائے فزیالوجی کو معلوم ہے اور پتھر یا اس کے متعلق بھی یہ جانو  
 میں کہ جسم کے بہت سے اغراض اس سے پورے ہوتے ہیں۔ رگوں  
 اعمال کی واضح تفصیل کا بھی ہمدرد۔ ان کو ہم نہیں بوسکا اور یہ بھی  
 نہیں یقین ہے کہ دونوں کے افعال ایک دوسرے سے قطعاً مختلف  
 ہیں۔ یہی نظریہ قناتہ غذائیہ کی دیواروں پر بھی حاوی ہو سکتا ہے۔ چنانچہ  
 مدت سے اطباء کو یہ معلوم ہے کہ اس کا ایک نہ ایک حصہ میں ایک عرق  
 ہضم پیدا ہوتا ہے جس کا فعل اور اثر اس کے نام سے ظاہر ہے۔ لیکن  
 حال کی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ عرق جو ایک کیمیائی مرکب ہے  
 اور بعض ایسے افعال انجام دیتا ہے جن پر اگرچہ مطلب ہے کہ لگائے میاں  
 کا وہ مدار ہو لیکن جسم کے ساتھ اس کا کچھ بھی تعلق نہیں۔ اسی طرح

## ہم کیوں کہتے مگر تھے؟

دانت کہا جاتا ہے مستقل اور پائیدار دانتوں کی تعداد پوری تیس ہے۔ انسان کی پتیلی کیا بلحاظ تعداد کے اور کیا بلحاظ شکل و صورت اور سختی کے ان بندوں کی تیسری کے ضمن مطابق ہے جن کو علماء بشریح اور نظریہ ارتقاء کے قائلین "انسان نامند" کہتے ہیں اور جن کو انسان کا جدا جدا خیال کرتے ہیں (بعض علماء بشریح زانا ٹوسٹ) کا یہ بھی خیال ہو کہ انسان کے دانت بحالت موجودہ انحطاط پذیر صورت میں ہیں اور ان کی جلی ہیئت اور کیفیت میں معتد بہ فساد اور اختلال رونما ہوا ہوگی اس کا فیصلہ نہ تو بڑے بڑے شہروں کے طلباء و عارض کے خراب دانتوں کو دیکھ کر کیا جاسکتا ہے، اور نہ وسطی افریقہ کے وحشی باشندوں اور بونو کے مہذب باشندوں کے دانتوں کا مقابلہ کرنے سے یہ سلسلہ حل ہوتا ہو۔ اس کا انحصار موجودہ نسل انسانی کے دانتوں کا نوع انسانی کے ان افراد کے دانتوں سے مقابلہ کرنے پر ہے جو ہزار ہا سال پہلے صفحہ ارض پر آباد تھے اور جن کی کھوپریاں آثار قدیمہ کے عجائب خانوں میں محفوظ ہیں مستقبل بعید کی نوع انسانی کے دانت قسم قسم کی قیاس آرائیوں کا موضوع بحث ہیں اور ان کا جائزہ دل چسپی سے خالی نہیں بلکہ ضرورت طوالت کے خوف سے ہم ہر تفصیل کو نظر انداز کرتے ہیں اور صرف اتنا کہنے پر اکتفا کرتے ہیں کہ انسان کے سامنے کے دانت یعنی اس کے ثنایا در بامیہ اور اس کی کچلیاں مسکراہٹ کی خوب صورتی میں نمایا اضافہ کرتی ہیں اور ان کو ان حروف کے صحیح طریقے پر تلفظ کرنے میں بڑا دخل ہے جن کا تعلق دانتوں سے ہے۔

غذا کو قابل ہضم بنا دینے کے لحاظ سے قطع نظر اس کے کہ انسان منہ اور دانتوں کو پوری اہمیت حاصل ہو یا منہ سے اس کو مشمولہ و متعلقات کے غذا کو اندر دھکیل دینے کی نہایت عمدہ مشین ہو، غذا کو چبا کر کھانا بنے ضروری ہے منہ کا لعاب نہ صرف یہ کہ اس کو نرم بنا دیتا ہو بلکہ اس پر ایک ایسا پکنا سا لقمہ استر کر دیتا ہو کہ انسان کو اس کے نگلنے اور معدے تک پہنچانے میں نہایت آسانی ہوتی ہو منہ کے اندر ہر ایک جانب تین چھوٹی چھوٹی انگلیاں موجود ہیں اور یہ لعاب ان ہی سے لیں کر غذا کے ساتھ شامل ہوتا ہے اور ہضم طعام کا پہلا مرحلہ طے ہوتا ہے اس کے کافی مقدار میں غذا کے ساتھ شامل ہونے پر پھر ہے۔ جن انگلیوں میں درم آجائے سے کھنڈ مالا ہوا جاتا ہو وہ انہی انگلیوں میں سے دو انگلیاں ہیں جو منہ کے اندر کان کے محاذی واقع ہیں۔ اس لعاب باضم کارس کر غذا کے ساتھ شامل ہونا نظام ہضمی کے تھمت ہے اور ان اعصاب کو جن کا تعلق ان قدر لعاب کے ساتھ ہے مختلف طریقوں سے گسیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اکثر اوقات کسی مغرب اور شبی غذا کو انگلیوں سے دیکھ لیا یا اس کی خوشبو سونگھ لیا ہی ان میں تحریک پیدا

انتہائی کو عام طور پر خاص ہضم طعام کا آلہ اور ذریعہ سمجھا جاتا ہے لیکن ان کی بیرونی دیواروں میں جو چھوٹی چھوٹی انگلیاں موجود ہیں وہ حقیقت میں سفید ذرات خون کی تخلیق و تکون کے کارخانے ہیں جن کو فرائض ہضم غذا سے بالکل مجیدہ ہیں (یہ اور بات ہے کہ وہ فرائض بہت بڑی اہمیت کے حامل ہیں)۔

انسان کا منہ اور اس کی زبان کے الفرض بہ حکم فعل، اگلیہ لا فرائض کا غیر معمولی تنوع بخون و انکھتہ انسان کو جسم کا کوئی عضو اور کوئی حصہ بے نادمہ نہیں جی کہ وہ زائدہ اعضا جس کو اکثر شایع جسم انسانی ایک بے کار چیز سمجھتے ہیں اور نظریہ ثنایہ کے قائلین اس کو حیوانی تبرک سے تعبیر کرتے ہیں، اس کے متعلق بھی عصر حاضر کے محققین کا یہ خیال ہے کہ اس کی تخلیق کسی حکمت پر مبنی ہے اور وہ جسم کی کوئی ایسی ماسلوم خدمت انجام دیتا ہے جس کو ابھی تک ہم نہیں جانتے رکھیں کہ ہمارا دائرہ علم یقیناً محدود ہے اور روز بروز جدید انکشافات سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ بہر کیف اب ہم قنایہ غذائیہ اور اس کے متعلقات کی جہاں تک ہضم غذا کے ساتھ ہر ایک تعلق ہے تفصیل بتانا چاہتے ہیں اگرچہ اس حالت میں جب کہ کسی خاص عارضہ کی وجہ سے جڑے نہ کھل سکیں ناک کے راستے سے بھی ہم جسم میں غذا داخل کرتے ہیں، بعینہ جس طرح ناک کے ذریعے سانس لینا و شوار ہو جائے تو ہم منہ کو تنفس کا ذریعہ بنا لیتے ہیں، لیکن بہر کیف یہ قنایہ اور تنفس کا فطری طریقہ ہے۔ غذا کا اصلی راستہ جس سے قنایہ غذائیہ میں غذا داخل کرنی چاہیے انسان کا منہ ہے۔ دیگر حیوانات کی نسبت انسان کے حیوان مطلق ہونے کی وجہ سے اس کے منہ کی ساخت بہت زیادہ پیچیدہ ہے، کہیں کہ وہ نہ صرف ادخال غذا کا راستہ ہو بلکہ نطق و کلام کا آلہ بھی ہے۔ اس کے معنی میں کہ منہ اور زبان اور دانت اور گلے کے عضلات جو دوسرے حیوانات میں غذا کی خاطر پیدا کیے گئے ہیں انسان میں ان کی تخلیق کا مقصد علم کلیتہً اس سے مختلف ہے جس سے مراد بات چیت کرنا اور انہام تقویم کے فرائض انجام دینا ہے۔ اسی بنا پر انسان کے حق میں یہ غیر طبی نہیں کہ وہ پیچیدہ طور کے عضلات خارج کرنے کے لیے منہ کے راستے سانس لے، لیکن کسی کے ادخال کے لیے ایسا کرنا غیر طبی اور صحیح لحاظ سے ممنوع ہے اور یہ دانش مندانہ مقولہ نئی تحقیقات کی روشنی میں بھی بالکل درست ہے کہ "انسان کو جب تک کھانا یا کھانا نہ ہو تب تک وہ اپنے منہ کو بند رکھے" کام و زبان یا کام و دبان کے افعال اور خواص معلوم خاص و عام میں اس لیے ان کے متعلق کچھ زیادہ کہنے کی ضرورت نہیں البتہ دانتوں کو متعلق کچھ کہنا مناسب نہیں کہ انسان میں دانت انسانی ایسے ہی جن کو عام طور پر دودھ کے

بتسلہ ہے جیسے کہ عام محارہ ہو کہ فلاں چیز کو دیکھ کر منہ میں پانی بھرا یا۔  
خدا پانی پانی ہو گیا۔ یہ لعاب تیزاب کی قسم کا نہیں بلکہ اس کی ذریعہ طبی  
ظاہر ہے اور اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ منہ کے اندر بعض جراثیم کے  
فیل ہونے سے ایسٹریڈا ہو کر دانتوں کو کھوکھلا کر دینے وغیرہ کا جو خطرہ  
ہم پر وہ اس سے دانتوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ خدا کی شان ایسی لعاب  
مانپ کے منہ میں زہر ملا رہتا ہے جاتا ہے جس کو وہ کلیوں کے ذریعے  
پکاری کے طور پر کسی انسان یا حیوان کے جسم میں داخل کرتا ہے جو اس کے  
یہ موت کا پیغام ہوتا ہے۔

چونکہ منہ کے اندر غذا بہت تھوڑے وقت کے لیے رہتی ہے  
اس لیے فیل جہنم کا اس پر بہت کم اثر ہوتا ہے تاہم جہنم خدا کی ابتداء میں  
سے ہوتی ہے اور جیسے کہ مذکور ہے لعاب مذکور اس کو محد سے تک نہایت  
سانی کے ساتھ پہچانے کا باعث ہوتا ہے۔ چنانچہ ۲۵ منٹ سے لے کر کم  
نصف تک کے عرصے میں وہ معدے کے اندر بھی طرح اس قدر کھلتا ہے۔  
حقیقت خدا کا نکل لینا اور اس کو معدے تک پہنچانا نہایت پیچیدہ عمل  
ہے اور تاہم اس قدر خیر سے کے ارادی اور غیر ارادی عضلات سب  
کے اتحاد و اشتراک سے وقوع میں آتا ہے، اور اس کا احساس نہیں اس  
وقت ہوتا ہے جب کبھی عارضہ کی وجہ سے یہ نظام کسی قدر درجہ پر  
ہو جاتا ہے اور وہ دوسرے تو ہم صبح و شام بے فکر سے ساتھ کھاتے پیتے  
ہیں اور خیال تک نہیں آتا کہ غذا کا نکل لینا بھی کوئی دشوار بات ہو یا اس  
کے لیے قدرت نے اس قدر پیچیدہ مشین بنائی اور اس کا خاص اہتمام  
فرمایا ہے، خدا کے ہنگامے میں ہمارا اپنا ارادی صحت آتا ہے کہ قسم کو  
زبان کی پیٹ پر لاکر اس کو ذرا آگے وکیل دیں اور پھر وکیل کے  
غیر ارادی عضلات خود بخود وکیل انجام دیں۔ تو نائیدہ پیچیدہ مشین  
مکمل ہوتی ہے اور پھر اس کے کسی سے اس کو اس کا استعمال سکھا یا ہو پہلے  
دن سے اس کی نشیں نہایت بے تکلفی کے ساتھ خود بخود اپنا عمل شروع  
کرواتی ہے اور جو کام اس کے سپرد ہے اس کو نہایت خوش اسلوبی کے  
ساتھ انجام دیتی ہے۔ وہ اعصاب جن کے ماتحت یہ نظام کار فرما رہتا ہے  
ان کا کنٹرول مشن مرکزی جگہ پر اقتدار دماغ کے نیچے حصے میں ملت ہے  
جو حرام مغز کے ساتھ ملا ہوا ہے۔

خدا نے غذائے میں غذا کا آگے وکیل کیا جب کوئی کھانے یا پینے کی چیز ایک  
جائزہ حرکت دودید کا نتیجہ ہے مرتبہ مری تک پہنچ جائے تو پھر  
اس کی مشکلات کا فائدہ ہو جاتا ہے۔ یہ عمل کے تنگ بسرے کا نام ہے،  
جس کے عضلات دندانہ دار نہیں بلکہ ہوا دار ہلکے ہیں اور قدرے نلکے وقت  
ان میں جو حرکت پیدا ہوتی ہے وہ قطعاً غیر ارادی ہے جب اس میں کھانے  
یا پینے کی کوئی چیز پہنچ جاتی ہے تو خود بخود وہ سکڑنا شروع ہوتا ہے

اور اس میں ایک ہونڈی حرکت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ہم کھڑے کر رہنے  
سے مشابہت دے سکتے ہیں۔ اسی بنا پر اس کو حرکت دودینے کہتے ہیں جو  
خدا نے غذائے اور جسم کے بعض دیگر اعضا مثلاً اسحاق وغیرہ میں پائی جاتی  
ہے چنانچہ قلب میں جو سکڑنے اور پھیلنے کا عمل ہر وقت جاری ہو رہا ہے  
اسی حرکت دودینے کی ایک قسم ہے لیکن یاد رکھو جن میں جو متوجہ پیدا ہوتا  
ہو وہ اس نوع کا نہیں، کیوں کہ شریان کے نلی ریشے اور اس کی بانٹ  
اس قابل نہیں کہ وہ حرکت دودینے کی عمل ہو سکے جن اعصاب کے ذریعے  
خدا کا احساس ہوتا ہے وہ بہت دودیکھتا اور زرخیز ہیں مری کی کوئی نہیں  
ہیں، کیوں کہ ان کی تخلیق اس لیے نہیں ہوئی کہ ہم کھانے سے لذت یاب  
ہوں یہ ایک ثانوی مقصد ہے، اصل مقصد یہ ہے کہ ہم جس ذوق کے  
ذریعے کسی خدا کے متعلق یہ فیصلہ کر سکیں کہ اس کو خدا جانا چاہیے یا وہ  
اس قابل ہے کہ اس کو تھوک دینا مناسب ہے لیکن جو خدا خلق اور  
مری میں پہنچ جائے اس پر ہمارا کوئی اقتدار باقی نہیں رہتا، اس لیے  
وہاں اعصاب ذوق کا موجود ہونا بے کار ہے۔ ہمیں غذا عضلات  
خلق کی حرکت دودینے کے ذریعے چار پانچ سکند تک معدے میں پہنچ  
جاتی ہے لیکن پانی یا کوئی دوسرا سیال خلق میں آرتے ہی فوراً معدے میں  
پہنچ جاتا ہے۔ خدائے کے اس عمل کو انکھوں سے اس طرح مشاہدہ  
کیا جاسکتا ہے کہ ہم خدا کے ساتھ کوئی معدنی ٹھک مثلاً بسمتہ شامیل  
کر دیں جس کی وجہ سے اس میں مزید کثافت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اس  
قابل ہو جاتی ہے کہ روغن شمع اس کے اندر خود کر سکیں اس طرح  
ایکس رے کے ذریعے اس کا فوٹو لیا جاسکتا اور حرکت دودینے کا مشاہدہ  
مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ اس مشاہدے نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ اس  
حرکت دودینے کے رخ کو بدل لیا جاسکتا ہے، چنانچہ جگہ کی کرنے والی جانور  
میں خوراک کو نکل کر چرنا تاہی طریقہ پر ظہور میں آتا ہے۔ نر کے کی نالی  
بالآخر ایک سو رخ کے راستے پر دھکم میں داخل ہو کر معدے کے ساتھ  
اتصال پیدا کرتی ہے جو خدائے کا فراخ ترین حصہ ہے، اور خدا کا  
محزون ہونے کے علاوہ اور بھی کئی ایک اہم فرائض انجام دیتا ہے۔ باریک  
عصر حاضر کی سرچری کا یہ فتوے ہے کہ وہ انسان کے جسم کا بڑا ٹھک  
نہیں چنانچہ اگر اس کو عمل جراحی کر کے لکیر نکال لیا جائے تب بھی انسان  
زندہ رہ سکتا ہے۔

خدا کا بلونا اور تھنا معدے کی ساخت کچھ زیادہ پیچیدہ نہیں  
معدے کا خاص عمل ہے اس کا بیرونی ظاہر چند ان دیر نہیں  
اس کا ڈاکٹری اور طبی نام بالترتیب پیری ٹونیم اور صفاتی بطن ہے اس کی  
دیواروں کی موٹائی اس کے عضلاتی غلات کی وجہ سے جو پیچھے کی طرف  
سے اس غلات کے ساتھ متصل ہو اور جس کو غلات داخلی کہنا جاتے ہیں



## ہم کیوں کر بنے مگر تے ہیں؟

یہ گا۔ اس موخر الذکر غلاف کو اندر کی جانب سے ایک لمبی جھلی استر کیے ہیں جو جس پر کثرت سے چھوٹے چھوٹے اُبھار پائے جاتے ہیں اور جن کو کہ گیسٹرک جوس اور طبعی معدہ، اس کرشمہ غذا کا موجب ہوتا ہے جو معدے کا ایک رازِ تعلیمی کی صورت میں ہوتا اس حکمت پر مبنی ہے کہ اس میں غذائی کافی مقدار بیک وقت ذخیرہ کی جاسکے اور ہمیں بار بار کھانے کی ضرورت محسوس نہ ہو معدے کا ایک اہم عمل یہ ہے کہ جب غذا اس میں داخل ہو تو وہ متھنے اور بولنے کے ذریعے اس کو خلط ملط کر دے اور جب تک اس میں غذا موجود ہے وہ اپنی حرکت دودید سے اس عمل کو جاری رکھے۔ اگر بالفرض معدے کے عضلات پیلے ہو جائیں یہ پھول جائیں اور وہ اپنے عمل انہی نہ دے سکیں تو عدم انہضام غذا کی وجہ سے انسان کی زندگی دھیر ہو جائے معدے کے نیچے سمت پر جب اس کو انٹریولوں کے ساتھ اتصال حاصل ہے عضلاتی بافت کہ ایک ستر موجود ہے۔ تمام تشابہ غذا میں اس کا نہایت مضبوط اور محکم حصہ ہے اس کو انگریزی میں پالیوس کہتے ہیں اور اس کا عمل ایک ہی نظمیابی کا ہے، چنانچہ جب تک غذا اس قابل نہ ہو کہ اس کو انٹریول کو سپرد کیا جائے تب تک وہ غذا کے ایک قطرے کو آگے گزرتے نہیں دیتا۔ انہضام غذا کا وہ مرحلہ جو معدے کے اندر انجام پاتا ہے اس کی طوافت چند گھنٹے کی ہوتی ہے۔ اس اثنا میں نہ تو غذا آگے بڑھنے پتی ہو اور نہ وہ پیچھے کی طرف مٹتی یا کسی اور طریقے پر معدے سے نکلنے پاتی ہے۔ معدے میں احزابِ غذا کی خاصیت نہیں اور نہ اس کی تخلیق اس مقصد کے لیے ہوتی ہے اس مرحلے پر پہنچنے کے لیے غذا کو اوکھی ایک متنازل طے کرنے پڑتے ہیں۔ اس کا کام غذا کو تحاش رکھنا، اس کو کھنا اور بولنا۔ اس کی ایک وقت تک حفاظت کرنا، اور اس کے ہضم میں بہت بڑی حد تک معاون بنانا۔ جیسے کہ پہلے مذکور ہوا اسٹیک کی گھٹیلوں کا ہضم لعابِ غذا کی ہمرابی میں جہاں معدے میں بھی پہنچ جاتا ہے جس کو معدے کا گھٹنا اور زیادہ نرم کردیتا ہے۔ اور اس متھنے اور بولنے کی بدولت اس میں سے ایک خمیر اُٹھتا ہے جس کو انڈیسی اصطلاح میں ٹائین کہتے ہیں۔ اس کا عمل یہ ہے کہ وہ غذا کے نشاستہ کو شکر میں تبدیل کر دیتا ہے اگر بالفرض غذا میں نشاستہ کا جز موجود نہ ہو مثلاً دودھ، تو اندر سے اس کا عمل مکمل رستا ہے لیکن اگر غذا کا جز و عظیم نشاستہ سے مشتمل روٹی اور آلو، تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس کا ہضم ہمیں پرعمل میں آئے، کیوں کہ اس آگے کے متنازل میں نشاستہ کو ہضم کرنے اور اس کو شکر میں تبدیل کرنے کا کوئی انتظام نہیں

معدے کا کیمیائی عمل لیسا بڑی ہیں  
انجام نہیں دیا جاسکتا  
غذا کے اس طرح بولنے  
جانے کے بعد گیسٹرک

جس نکتہ شروع ہوتا ہے جس میں بانڈر و کلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے جس کا معدے میں پایاجنا بظاہر ایک غیر معمولی واقعہ ہے معلوم یہ ہوتا ہے کہ دوا شکر میں جو خاص قسم کی گھٹیاں موجود ہیں وہ سوڈیم کلورائیڈ یعنی کھانے کو نمک پر پاچا اثر ڈال کر اس سے ایسڈ نہ کو رہا کرتی ہیں لیکن ان کا یہ عمل اس نمک پر نہیں ہوتا جو ہماری غذا کے ساتھ شامل ہو کر معدے میں پہنچتا ہے بلکہ اس کا عمل اس نمک پر ہوتا ہے جو اس سے سابق غذا کے ساتھ ساتھ جمدہ اہل ہضم کو طے کر کے خون میں شامل ہو چکا ہے اور خون کے ساتھ سیال صورت میں شریانوں کے اندر دھوکہ دے رہا ہے سوڈیم کلورائیڈ ایک متنا مضبوط اور محکم کیمیائی مرکب ہے اور اگر کسی بڑے سے بڑے ماہر کی ہوتے بھی یہ کہو کہ وہ اپنے عمل میں سوڈیم کلورائیڈ کو کھیل کر کے اس سے بانڈر و کلورک ایسڈ تیار کرے تو وہ اس کو محال مطلق اور ناممکن تائے کہ کسی معدے کی گھٹیاں روزمرہ کی غذا ہضم کرنے کی خاطر روز کے روزانہ بانڈر و کلورک ایسڈ بنا لیا کرتی ہیں جس کی کانوں کان کسی کو خبر تک نہیں ہوتی معدے میں بانڈر و کلورک ایسڈ کے ظہور میں آجائے پڑا میں کھاسل موقوف ہو جاتا ہے کیوں کہ ایسڈ کے ساتھ اس کو تضاد ہے اور اس کا عمل قلعوی۔ حوال میں زیادہ مؤثر ہوتا ہے ساتھ ہی یہ نکتہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسم کے اعمال کیمیائے میں میوٹاچرل سوزویت ہوتی ہے۔ چنانچہ "وہ یہ سازش نامہ بن جلتے ہیں کہ تیزاب بننے کے لیے نقلی سہولت کرنی پڑتی ہے اور اعلیٰ بنانے کے لیے تیزاب سے مدد لینے کی ضرورت ہوتی ہے اس بنا پر یہ ممکن ہے کہ لعابِ دہن جو ایک قلعوی سیال ہے طبعی طور پر گیسٹرک جوس کے ظہور میں لانے کا باعث ہو جو ایک ایسڈ ہے۔ اس کے یہ حصے ہیں کہ جتنا بھی غذا کو اچھی طرح چھایا جاتا اتنا ہی اچھا ہے۔ ایسا کرنے سے لعاب مذکور کثیر مقدار میں خارج ہوگا اور نہ صرف انہضام طعام کا ابتدائی مرحلہ خیر و خوبی کے ساتھ طے ہوگا بلکہ ہضم طعام کے دوسرے مرحلے پر معدے کے اندر بھی وہ ایک بہتر متحدہ معاون ثابت ہوگا۔ علاوہ ازیں مذکورہ بالا نظریے کے مطابق یہ بھی قرین قیاس ہے کہ معدے میں جب غذائی مواد ایسڈ سے اثر پذیر ہو چکے ہیں تو اس کے بعد ان کا معیار میں پہنچنا اس بات کا محرک ہوتا ہے کہ انٹریول اور سنگریاس سے وہ عرق اچھی طرح نکلے لگتا ہے جس کا رس کر نکلنا ہضم طعام کے لیے نہایت ضروری ہے اور جس کی قلعویت میں شک نہیں اس سے تم نے سمجھ لیا ہوگا کہ اعمال ہضم کا تمام تر سلسلہ ایک دوسرے کے ساتھ وابستہ اور اس کی مختلف کڑیوں کا وجود ایک دوسرے پر منحصر ہے اس باہمی ارتباط کا لحاظ رکھنا فلکسٹر اور طبیب کے لیے ازیں لازم ہے معدے میں جو خمیر اُٹھتا ہے اس کو ٹیپسین کہتے ہیں ساتھ ہی یہ امر قابل ذکر ہے کہ جسم میں جتنے بھی مختلف قسم کے خمیر پیدا ہوتے ہیں

کا دائرہ عمل محدود ہوتا ہے، چنانچہ معدے کا پیچیدہ غذا کے اس جز کو ہضم کرنے کے لیے ہے جس کو پروٹین کہتے ہیں، اور اگرچہ ہڈیوں کو کلورک ایسڈ اس عمل میں اس کا معاون ہے، پیچیدگی پروٹین کو ہضم کرنا اس کا اپنا کام ہے۔ ہڈیوں کو اس میں دخل نہیں۔ اس کا اثر تدریجی ہوتا ہے اور ایسا اوقات کے ساتھ ساتھ زرجات میں ممکن چونکہ غذا انٹریوں میں داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتی اس لیے پیلورس بھی انٹری اس کو آگے گزرنے نہیں دیتا۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ نعل ہضم کی معدے میں مکمل ہو جاتی ہے لیکن یہ غلط ہوتا ہے کہ ایک تو نشاستہ دار غذائیں پر معدے کا براہ راست کوئی اثر نہیں ہوتا، دوسرے یہ کہ جرجی معدے کے اندر قطعاً غیر ہضم رہتی ہے، تیسرے یہ کہ معدے میں جو مخصوص خمیر یعنی پینس پیدا ہوتا ہے وہ انسانی قوی الاثر نہیں کرتا۔ اس میں کم دے سکے بہر حال نعل ہضم کا اہم حصہ چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے جس کا محل وقوع معدے کے ساتھ متصل ہے اور وہ دیکھنے میں اس طرح معلوم ہوتی ہے گویا سانپ لٹلی مار سوا پڑا ہے۔ اس کی لمبائی کسی ایک گز ہے اور وہ قناتہ غذائیں کا طویل ترین حصہ ہے۔ برخلات اس کے بڑی آنت جو اس سے نیچے واقع ہے گواس کی چڑائی زیادہ ہے۔ لیکن اس کا طویل بہت کم ہے اور نعل ہضم کے لحاظ سے بھی اس کو چند ان اہمیت حاصل نہیں۔ ان دونوں آنتوں کے مقام اتصال پڑا زائدہ دود ہے۔ پایا جاتا ہے جو لفظ کمری مصرف کا نہیں (یہی زائدہ ہے جس میں اگر رطوبت فضلیہ چھوٹے ہو جائے تو اس میں ورم پیدا ہو کر سخت درد و تکلیف کا باعث ہوتا ہے، اسی عارضہ کا نام اپینڈی سائٹس ہے) اور علیحدہ جراحی کے بغیر اس کا علاج آسان نہیں۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جس سے فضلہ خارج ہوتا ہے مائے ستیم کہلاتا ہے اور یہیں پر قناتہ غذائیں ختم ہو جاتی ہے۔ بڑی آنت کے متعلق ایک روئی ڈاکٹر چینی کوٹ کا یہ بیان ہے کہ وہ قناتہ غذائیں کا خطرناک حصہ ہے، کہیں کہ وہ مضر جزائیم کا گھر ہے جس میں وہ پھلتے پھرتے ہیں اور ان کی سمیت خون میں شامل ہو کر ہمارے لیے زحمت و تکلیف کا باعث ہوتی ہے، علاوہ انہیں چونکہ انسان میں دیگر حیوانات کی نسبت غذا کا فضلہ بہت کم ہوتا ہے اور اس آنت میں اس کے لیے کافی سے زیادہ گنجائش ہے، اس لیے وہ فضلہ اس کی دیواروں پر اس قدر باقی نہیں ڈال سکتا کہ اس میں حرکت دودید پیدا کر کے فضلہ کو آسانی خارج کرنے میں مدد دے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ جس میں آج کل جذب دنیا کا تقریباً ہر ایک شخص مبتلا نظر آتا ہے۔

انسان کا معدہ و کمان صحت جراثیم کا مقتل ہے

برخلات اس کے چھوٹی آنت قناتہ غذائیں کا نہایت نازک لیکن نہایت ہوشیار و پختی، اور کارآمد حصہ ہے۔ اس کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ اور قدرت نے اس کا یہ انتظام کیا ہو کہ اس کو

بالائی سرے پر جو غذا کا نعل ہے پیلورس کا محافظ سپاہی کھڑا کر دیا ہے جو کسی حالت میں بھی غیر ہضم غذا کو جس سے اس کی نازک بابت کو تکلیف یا نقصان پہنچے کا احتمال ہو اس کے اندر نہیں داخل ہونے دیتا۔ ہاں خوب یاد آئے۔ معدہ ایک اور اہم خدمت جسم کی انجام دیتا ہے اس میں جو مضر و کلورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے وہ قوی الاثر قاتل جراثیم ہے، اس پر جو مضر و اور جہلک جراثیم اس میں پہنچتے ہیں ان کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے اور ان پر پیشل صادق آتی ہے کہ چوہے کی جب قضا آتی ہے تو وہ ملی کے گھر جاتا ہے۔ مگر بکلوسیس ایسوی ایسٹن نے مختلف تجربات اور کئی تحقیقات کی روشنی میں معدے کے متعلق یہ نظریہ قائم کیا ہے۔ یاد رکھو ایک کاہل تن درست آدمی ہی کا معدہ یہ فیڈل انجام دے سکتا ہے جو غذا معدے کو چھوڑ کر انٹریوں میں داخل ہوتی ہے وہ کیوں کہلاتی ہے جس کے لیے نہ صرف یہ ضروری ہے کہ اس کو معدے میں اچھی طرح بولی گیا ہو بلکہ یہ بھی لازم ہے کہ وہ غذا مضر و جراثیم سے پاک و صاف ہو کر انٹریوں میں داخل ہو، ورنہ خود انٹریوں کے مبتلائے مرض ہونے کا اندیشہ ہے۔ ان معلومات کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہڈیوں کو کلورک ایسڈ ایک پیش ہا کیسیائی مرکب ہے۔ چھوٹی آنت میں جو ہضم خمیر پیدا ہوتا ہے اس کی نوعیت پائل جڈا گنا ہے، اور آج کل کے تحقیق اس نیچے پہنچتے ہیں کہ جس جگہ کے متعلق پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ وہاں صرف ایک خمیر پیدا ہوتا ہے اب نئے تجربات اور تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ وہاں نصف درجن سے کم مختلف انواع خماں پیدا نہیں ہوتے۔ دن بدن ہمارے علم میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور یہیں ایسی علمی بے باکی کا اعتراف کرنے میں ذرا بھی تاثر نہیں۔ گو چھوٹی آنت کا یہ انوکھا خمیر ایک اہم چیز ہے، تاہم صفرا جس کا منج جگر ہے اور وہ عرق جو پیکریاس سے رس کر نکلتا ہے، ان دونوں کی اہمیت اس سے زائد ہے۔ تم چھوٹے چھوٹے ہو کہ لعاب دہن کی بدولت ایسی غذا حلق سے نیچے اترتے نہیں پانی کو نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے کا مکمل شروع ہو جاتا ہے اور میں سے بھی عیال جاری رہتا ہے، اب ہم تم کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس کی مکمل انٹریوں میں اس موثر الذکر عرق کے ذریعے ہوتی ہے جو پیکریاس سے رس کر نکلتا ہے، اسی طرح ہمیں بتایا جا چکا ہے کہ غذا کے اس جز کو کا ہضم جس کا نام پروٹین ہے معدے کے اندر پہن کے ذریعے عمل میں آتا ہو لیکن اس کی بھی مکمل انٹریوں کے اندر عرق پیکریاس کے ذریعے ہوتی ہے۔ انٹریوں کے مشمولات پر چونکہ قنوت غالب ہوتی ہے اس لیے پینس اس میں پہنچ کر اپنا مکمل جاری نہیں رکھ سکتا۔ اسی عرق مذکور کا یہ بھی عمل ہے کہ وہ مواد خمیر کو جب وہ امعاء میں داخل ہوتے ہیں ہضم کر کے اس قابل بنادیتا ہے کہ وہ خون میں جذب ہو کر جز و بدن ہو سکیں۔

یاد رکھو اس سے پہلے ان مواد پر عمل ہضم کا مطلق اثر نہیں پڑتا اور وہ اپنی اصلی حالت میں یہاں پہنچتے ہیں۔

یہ تمام اعمال اگرچہ انٹریوں میں انجام پاتے ہیں لیکن ان کا اپنا کام کچھ اور ہے اور بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے، چنانچہ غذا جذب کرنے کا عمل جو تمام نظام ہضمی کا اصل مقصد ہے انہی چھوٹی آنتوں کا فعل ہے۔ ہماری زندگی کا تمام تر انحصار اسی انجذاب غذا پر ہے، بذات خود نہ تو کھا نا پینا ہمارے لیے مفید ہو سکتا ہے اور نہ فعل ہضم اس وقت تک بار آور وادرتیجہ خیر سمجھا جاسکتا ہے جب تک کہ غذا خون میں جذب ہو کر اور جسم کے کونے کونے تک پہنچ کر جزو بدن ہو یہ انجذاب عمل حیویہ سے ہے، یہاں تک انیسویں صدی کا مادہ پرست جو جسم کے ہر ایک عمل کو اس حد تک طبعی سمجھتے تھے گویا وہ ایک بے جان شین کے حرکات ہیں، وہ بھی اس نظریے کے قائل نہیں تھے کہ غذا ہضم ہونے کے بعد خود بخود انٹریوں کی دیوار سے خارج ہو کر خون میں جذب ہو جاتی ہے، بلکہ وہ بھی اس کو کل حیات کہتے تھے (لیکن اب تو بیسویں صدی کے محققین اور سائنس دانوں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ وہ مادہ پرست علماء سائنس جو جسم کا اندر وروح کے تصرف کے منکر ہیں قطعاً باطل پر ہیں)۔ چھوٹی آنت کی دیوار کو اندرونی جانب لاکھوں کی تعداد میں نئے نئے ابھار پائے جاتے ہیں جو بظاہر ردیوں سے دکھائی دیتے ہیں لیکن کسی طاقت و خوردبین میں ان کو دیکھا جائے تو اس طرح معلوم ہوتا ہے گویا وہ انگلیوں کو برکے ہیں جو دستانوں سے ڈھکے ہوئے ہیں ان کی ترکیب ایک خاص قسم کے غلیات سے ہوئی ہے جن کا مرکزی نقطہ بہت گہرا ہوتا ہے اور ان کو دو مختلف قسم کے عروق شریعی (بال کی طرح باریک دوگن) سے اتصال حاصل ہے، ایک خالص خون کی شرائین ہیں اور دوسری وہ باریک گلیں ہیں جن میں رطوبت مائید لفاوہ بھری رہتی ہے۔ ان موخلائد کرگوں کو عروق لسنیہ کہتے ہیں۔ وہ تہمییہ یہ ہے کہ جس رطوبت پر تہیہ شکل ہوئی ہیں اس کی رنگت اور اس کا قوام دودھ کے مشابہ ہوتا ہے۔ اتفاقات معدیہ کے غلیات مواد ہضم کی ترکیب

میں جب شکست و بکثرت کرتے ہیں، اس سے پہلے وہ فعل ہضم کے اثر سے صابون اور گلیسرین کی صورت میں تبدیل ہو چکے ہوتے ہیں، چنانچہ اتفاقات مذکور کا یہ عمل ہے کہ اس مواد کو ایک نئی صورت بخش کر عروق لسنیہ کے سپرد کر دیتے ہیں۔ اس حالت میں اس کا نام کیلوس ہے۔ اسمار کے دوسرے قیمتی مشمولات کو انٹریوں کا بیرونی غلاف انہی غلیات کے ذریعے جذب کر کے خون میں شامل کر دیتا ہے۔ اس کی کیفیت اس قدر پیچیدہ اور دقیق ہے کہ اس کی تشریح کرنا ہمارے لیے ناممکن ہے، لیکن بہر حال جو کچھ ہم نے کہا یہ ایک امر واقع ہے عمل ہضم نے غذا کے پروٹین کو جس مواد میں تبدیل کر دیا ہے اتفاقات معدیہ کے غلیات اس کو بے کراس سے ایک نئے قسم کا پروٹین تیار کرتے ہیں جس کو انسانی پروٹین کہا جاتا ہے، کیوں کہ اس مخصوص نوعیت کا پروٹین سوائے انسان کو کسی دوسرے حیوان کے جسم میں نہیں پایا جاتا، یہی پروٹین خون میں جذب ہو کر جسم انسانی کے مختلف اجزا کا تغذیہ کرتا ہے۔ بہر حال یہ پروٹین خالص غلیات مذکورہ کا عمل ہے، اس سے پہلے وہ کسی غذا میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ اور بات ہے کہ افریقہ کے آدم خور وحشی باشندے جب انسانی گوشت کو اپنی غذا بناتے ہیں تو پروٹین مذکور بھی ان کی غذا کا ایک جزو ہوتا ہے۔ یاد رکھیے ہمیں زندہ رکھنے والا یہی انسانی پروٹین ہے، دوسری قسم کے پروٹین ہائے لیے زہر قاتل ہیں اور جسم صبح کا یہ تقاضا ہوتا ہے کہ جلد از جلد ان سے مخلصی حاصل کرے۔ البتہ انسانی دودھ میں بھی انسانی پروٹین موجود ہوتا ہے، اس لیے اگر خون میں براہ راست اس کا انجکشن کیا جائے تو وہ آدمی کے لئے مفید اور صحت بخش غذا ہو سکتا ہے۔ بہر کیف عمل انجذاب جو چھوٹی آنت میں انجام پاتا ہے اس کی مختصر کیفیت ہم نے بیان کر دی ہے اور اسی پر فائدہ غذا (ایلیمنٹری کنال) کا بیان ختم ہوتا ہے۔

(ماخوذ از ایک آف پاپولر سائنس)

ترجمہ: جناب مولانا عبدالرحیم صاحب کلاچی

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

ادارہ	ہیڈزوں پر چڑھائی
موسیو اقبال حسین	دور رس
حکیم حافظ نسیم الدین	آسان مطلب
ترجمہ	معلومات
ایڈیٹر	سوال و جواب
اشرف صوبی	حکیم پوری

برائے اشاعت	برائے اشاعت
مختلف یاروں کے شکلیہ	امام رازی رحمۃ اللہ علیہ
کی معرکتہ لارائیف کا ترجمہ	
ایک سو بیس سال کا امریکی حبشی ذہوان	جیک شیری
جائینوں کے متعلق انہما حقیقت	مشر آراہیم بنگلم
دیامیس (نیم انسان)	موسیو اقبال حسین

# امراض حادہ کا قدرتی علاج

از سٹین لے لیٹ این - ڈی - ڈی - او -

پیش کیے جاسکتے ہیں جن کا علاج جراثیم سے بے نیاز ہو کر کیا گیا اور وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس کے علاوہ یقینی طور پر ہم امراض حادہ میں مبتلا مریضوں کا صحیح و قدرتی طریق علاج کر کے محسوس نتائج کی روشنی میں یہ ثابت کر سکتے ہیں کہ مرض حادہ سے صحت پانے کے بعد مریض پہلے کی یہ نسبت زیادہ تندرست ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہمارے نظریہ کے مطابق اگر دوائی علاج سے طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ جسم کے فاسد مادوں کے خارج کرنے کے لیے کرتی ہے نہ دبا یا جائے گا تو ایسے مریض کے جسم کے تمام فاسد مادے یا تو اس کے جسم ہی میں جل جائیں گے یا پھر خارج ہو جائیں گے۔ ظاہر ہے کہ اس کے بعد اسے پہلے سے کہیں زیادہ تندرست ہونا چاہیے۔

لے ہم در صحت :- آخر جس بات کو ہم بار بار کہتے تھے کہ ایلو پیتھک طریقہ علاج نے جو امراض شدیدہ اور مزمنہ دونوں میں شارٹ کٹ نکالے ہیں، یہ ایک دن رنگ لائے بغیر نہیں رہیں گے اور نظریہ جراثیم جن پر ان شارٹ کٹوں کی بنیاد رکھی ہوئی ہے بے بنیاد سا ہو کر رہ جائے گا اسے اب اہل یورپ بھی اگرچہ بعد از خرابی بسیار ہی - شدت سے محسوس کرنے لگے ہیں کہ جراثیم کش دوائیں کھلانے سے مہل مرض جراثیم نہیں جن کی طرف ایک طبیب کو توجہ کرنی چاہیے بلکہ وہ فاسد مادیے مادے ہیں جن کو خارج کرنے کے لیے طبیعت ایک خاص نقطہ پر پہنچ کر ایک سخت ایک شدید جدوجہد میں لگ جاتی ہے جسے طبی مہلدار میں مرض حادہ یعنی ڈائکونٹریز کہتے ہیں۔ اب چونکہ یورپ والوں کو یونانی طریقہ علاج سے کچھ تو تعصب ہوا کچھ ہمارے صحیح طریق پر اس کے بیش نہ کر سکے کی وجہ سے ناواقفیت ہے چنانچہ انھوں نے اس طرف تو غور کیا نہیں کہ لاؤ دنیا کے دوسرے طریقہ ہائے علاج کو بھی دیکھیں کہ ان کے ہاں امراض حادہ کا علاج کس طریق پر کیا جاتا ہے۔ اس کے بجائے کچھ دوسرے معقول طریقے دریافت کرنے کی کوشش کی۔ قدرتی علاج ان کی اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔ لیکن اگر کہیں یہ لوگ ہمارے

صحت و بیماری سے متعلق لوگوں میں اس قدر غلط خیالات پھیلے ہوئے ہیں کہ اگر آپ آج ذہین سے ذہین آدمی کو بھی قدرتی علاج کا سیدھا سادہ فلسفہ سمجھانا چاہیں تو وہ مطمئن نہ ہو گا اور کسی طرح یہ بات اس کی سمجھ میں نہ آئے گی کہ مرض حادہ ایک ریٹینڈ محض طبیعت کی اس کوشش کا نام ہے جو وہ بچ شدہ ہریے مادوں کو خارج کرنے یا جسم ہی میں جملا دینے کے لیے کرتی ہے تاکہ نظام جسمانی کی فعلیت میں ان سے جو بگاڑ پیدا ہو گیا ہے وہ رفع ہو جائے اور زندگی کا پیہ پھر درست ہو کر چلنے لگے۔

اگر ان سے کہا جائے کہ بھائی مرض حادہ لاحق ہو جانے میں کوئی خطرہ نہیں ہے بشرطے کہ صحیح طریق پر علاج کیا جائے اور یہ نوعیت میں زندگی کو بیماری کی ٹھیکڑوں سے بچانے والی ہے تو لوگ حیرت زدہ ہو کر ہمارا منہ کھینے لگتے ہیں کہ آخر ان لوگوں کو ہو کیا گیا ہے کہ ایک شخص جو واقعی طور پر بیمار ہے اس کی دوا دارو کرنے کے بجائے اسے محض پھلوں کے رسوں اور ترکاریوں پر زندہ رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے قبض کی دوا دینے کے بجائے ایما سے مدد لی جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں عرصہ دراز سے جو طبی پردیگنڈہ ہوتا چلا آ رہا ہے اس نے انسانی دماغ میں یہ بات ٹھادی ہے کہ مرض حادہ ایک ایسی بیماری کو کہتے ہیں جو چھوت سے لگ جاتی ہے اور یہ کہ جراثیم اس قسم کی بیماریوں کا سبب ہوتے ہیں۔ بعض بعض بیماریاں تو اس قدر شدید نوعیت کی ہوتی ہیں کہ علاج پذیر ہو ہی نہیں سکتیں۔ غرض اس تمام پردیگنڈے کا آج یہ حاصل ہے کہ انسان بغیر دوا کے علاج کا سرمے سے کوئی تصور ہی دماغ میں نہیں لاسکتا۔ میں کہتا ہوں اگر نزلہ زکام انفلوئنزا، بخوئیا اور میخا دی بخار وغیرہ محض جراثیم ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے تو ان سبب کے دریافت ہو جانے کے بعد ان کے علاج میں ذرہ برابر بھی کوئی دقت نہ ہوتی۔ لیکن یہاں واقعہ یہ ہے کہ ان بیماریوں سے متعلقہ جراثیم کی فوج کی فوج کو ہلاک کرنے کے بعد بھی بیشتر حالات میں مریض کو مکمل طور پر ملام نہیں ہوتا۔ اس کے مقابلہ میں ہزاروں ایسے کیسز

## امراض حادہ کا قدرتی علاج

امراض حادہ تو سب اوقات پر لے کر مرض تک کو اچھا کر دیتے ہیں یہ قاعدہ کی بات ہو کہ کسی ایسے شخص کو جو پہلے سے کسی پرانے عارضہ میں مبتلا ہے اگر کوئی شدید مرض لاحق ہو جائے تو اس کا پرانا مرض دب جاتا ہے۔ اور جب مرض حادہ کا صحیح طریقہ پر علاج کیا جاتا ہے تو اس کے جسم کی مرمت و درستی کا کام بھی شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ جسم اچھی خاصی توت حاصل کر لیتا ہے اور پرانا مرض پھر نہیں ابھرتا۔

اس سلسلہ میں چند مریضوں کا حال درج ذیل کرتا ہوں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ کس طرح ایک پرانا مرض مرض حادہ کے پیدا ہونے سے جاتا رہتا ہے اور کس طرح مرض کی شدید صورت جسم کے فاسد مادوں کو خارج کر کے پائے امراض تک کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ پہلا کیس ایک سینتالیس سالہ شخص کا ہے اور میرے اس بیان کی بنیاد اچھی مثال ہے کہ مرض حادہ کا اگر صحیح طریقہ پر علاج کیا جائے تو وہ مزمن حالت مرض کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

یہ شخص کافی عرصہ سے وجع مفاصل و گٹھیا میں مبتلا تھا اور قریب قریب اپنا چرما ہو چکا تھا۔ ڈاکٹروں نے اسے

بقیہ فٹ ٹوٹ ۱۱۰ :- طریقہ علاج کو سمجھنے کی کوشش کرتے

تو شاید قدرتی علاج اس قدر زور نہیں پکڑتا۔ اور دوائی علاج

سے انھیں اس قدر نفرت نہ ہو جاتی کہ کسی بیماری میں بھی اس

کے استعمال کرنے کا خیال نہ آتا۔ ہمارا علاج تو بالکل ہی کام کرنا

ہو جو قدرتی علاج کرنا ہے۔ بس فرق اتنا ہے کہ قدرتی علاج میر

نا کام ہونے کے امکانات زیادہ ہیں اور صحیح قسم کے دوائی علاج

میں امکانات ناکامی بڑی حد تک کم۔ دوا طبیعت کی کمک پر

ہمہ وقت حاضر رہتی ہے تاکہ اگر فاسد مادوں سے جنگ میں

طبیعت کمزور پڑنے لگے تو دوا دقت پر پہنچ کر اس کی مدد کرے

اس سے ناظرین یہ نہ سمجھیں کہ ہم قدرتی علاج کے

خلاف ہیں۔ دوائی علاج کے تو ہم بھی زیادہ قائل نہیں۔ ہمارا

بھی یہی طریقہ ہے کہ جہاں تک ہو سکے معمولی سمیٹی نکال دیتے

یا ذرا ذرا سی بات پر دوا استعمال نہ کی جائے۔ کہیں محض فائدہ

تو کہیں ناسف کے ساتھ سبز یوں اور پھیلوں کے رس ایک آدھ

سہتہ دے کر مریض کی نگرانی کی جائے تاکہ طبیعت غالب آجے

جو تو دوا دینے کی ضرورت نہیں لیکن اگر طبیعت مغلوب ہوئی

معلوم ہو رہی ہو تو فوراً دوا سے مدد لی جائے تاکہ مریض

جلد صحت پا کر کھڑا ہو جائے۔

جواب دے دیا تھا۔ اس کے تمام جزو نہایت سخت ہو گئے تھے، خاص طور پر گٹھنے اور ٹخنے۔ ۸ سال سے وہ غریب اس موذی مرض میں مبتلا تھا اور باوجود باقاعدہ علاج و معیاج کے اس کی حالت روز بروز گرتی ہی جا رہی تھی۔ میرے پاس علاج کے لیے آیا تو میں نے اسے اپنی مخصوص قدرتی علاج پر ڈال دیا کچھ سہتہ تو وہ ٹھیک رہا۔ ایک روز اچانک اسے شدید بخار لاحق ہو گیا۔ جو علامات و فرائض سے تب گٹھیا معلوم ہوتا تھا۔ ابتدائی کچھ دن تک تو اس کا پیر پیر ۱۰۲ سے ۱۰۴ درجہ تک رہا۔ لیکن بارہ روز صاحب فراش رہنے کے بعد اس طرح کہ ایک کھیل بھی اڑ کر اس کے منہ میں نہ لگی اور نہ کوئی دوائی علاج چلا اس کا پیر پیر نابل ہو گیا اور سیارہ کی تمام علامات بھی جاتی رہیں۔ اس دوران میں سلسلہ علا ہم نے جو کچھ کیا وہ بس اسی قدر تھا کہ ہم روزانہ اس کے اندر کو دیا کرتے تھے اور سبج نیم گرم پانی میں جھگو کر اس کا جسم صف کرنے یا کرتے تھے۔

اب دوبارہ دن کے بعد اسے ہوش آیا تو اس نے مجھے کہا کہ نہ تو اس کے جوڑوں میں اب وہ سختی باقی تھی اور نہ وہ اب بلا تکلف ہاتھ پیروں کو حرکت دے سکتا تھا اس بعد صحیح غذا و ورزش سے جب اس کے جسم میں مزید قوت آگئی تو اب وہ میلوں بغیر کسی تھکن وغیرہ کے چل رہا تھا اور روزانہ ٹھیس تک کھیل سکتا تھا۔

دوسرا کیس ایک ۵۸ سالہ عورت کا جو کمرس۔

کچھ دن پہلے اسے معمولی زکام ہوا۔ شروع شروع میں تو وہ

اس قدر تکلیف دہ نہ تھیں۔ چنانچہ اس نے بھی کچھ زیادہ

نہیں کی اور کمرس کی تیاری میں لگی رہی۔ کچھ روز بعد تکلیف

علامات ظہور میں آنے لگیں سخت کھانسی شروع ہو گئی

جب تک بلغم کا اخراج نہ ہو لیتا اسے چلنے نہ آتا۔ روز

تکلیف دہ علامات شدید سے شدید تر ہوتی جا رہی تھیں

وہ اپنا روزمرہ کام برابر کرتی رہی۔ جنوری کی ۳۱ تا ۱۰

کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اب وہ چلنے پھرنے۔

معدود ہو گئی تھی اور صاحب فراش تھی۔ اس موقع پر

دیا گیا جس نے باقاعدہ معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ

پرتجا رہے بغض بہت تیز چل رہی ہے اور سینہ

دائیں جانب شدید قسم کی تکلیف تھی اور سانس

دقت سے آ رہا تھا۔ کھانسی اس قدر شدید نوعیت

خون کا دباؤ اب بھی نارمل سے بہت زیادہ تھا۔ ان ہی دنوں میں اسے میعادِ بخار شروع ہو گیا۔ اس پر اس کا اور اس کے دوست و اعزہ کا صبر کا پالہ لبریز ہو گیا اور وہ طبی امداد حاصل کرنے کے لیے سخت معر جوئے لیکن میں نے انھیں روک دیا اور دعویت کی کہ یہاں دوائی علاج کا کوئی موقع نہیں ہے۔ آپ لوگ خاموشی سے دیکھتے جائیے کہ کیا ہوتا ہے۔ مجھے یقین تھا کہ اس وقت جو مریض کو میعادِ بخار ہوا ہے یہ بخیر اس کے کچھ نہیں ہے کہ طبیعت نے قوت پکڑ جانے کے بعد ان زہریلے و فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرنے کی کوشش کی ہے جو سین میں خلطِ علاء کی وجہ سے جسم ہی میں دے کے دبے رہ گئے تھے۔ تین مہینہ تک مکمل غذا سے پرہیز کیا گیا۔ تمام علامات رستہ رستہ جاتی رہیں اور دیکھ کر طبیعت کی اندرونی صفائی کی اس کوشش کے نتیجہ میں خون کا دباؤ صحیح ہو گیا ہے۔ آنتوں کی فعلیت برقرار ہو گئی اور مریض بالکل تندرست و توانا ہو گئی۔

اب اسی مریض کا اگر دوائی علاج کیا جاتا تو پھر مرض دب جاتا، اور وہ غریب ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ایک مرنے والا ہو کر رہ جاتا۔ اس کیس نے اس حقیقت کو نہایت اچھی طرح واضح کر دیا کہ اگر مرضِ حادہ میں دوائی علاج کی مداخلت سے بچایا جائے اور فقط قدرتی علاج کیا جائے تو مریض کا نظمِ جہاں فاسد و زہریلے مادوں سے بالکل پاک و صاف ہو جاتا ہے اس کے بعد اگر وہ چاہے تو اپنی بھی زندگی کو بہتر سے بہتر بنا سکتا ہے۔

اس کے بعد ایک اور کیس پیش کرتا ہوں یہ اس حقیقت پر روشنی ڈالے گا کہ مرضِ حادہ کے ہو جانے سے زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا، بشرطے کہ صحیح طریق پر مرض کا علاج کیا جائے۔ یہ ایک ۱۶ سالہ نوجوان لڑکی کا کیس ہے جو تپ گھٹیا میں مبتلا ہو گئی تھی۔ علامات بھی صاف صاف اسی مرض کا تپ دے رہی تھیں جس کو اکثر نے پہلے ہی روز اس کا معائنہ کیا تھا اس کا علاج نہیں کرایا گیا۔ علاج کے لیے لڑکی کو سر پرستوں نے مجھے بلایا۔ میں نے بھی دیکھتے ہی تپ گھٹیا تشخیص کیا۔ مریض کو بستر پر آرام سے رہنے کی ہدایت کی اور سوائے پانی کے کچھ نہیں دیا۔ ہاں مریض سے روزانہ اور روزانہ پیسج سے جسم کی صفائی کا التزام کیا۔ دس روز تک تو برابر تیز بخار ہوتا رہا، اور جوڑوں میں درد و سوجن وغیرہ علامات بھی دس روز تک کچھ زیادہ ہی تکلیف دیتی رہیں۔ لیکن دسویں روز سے کچھ آفاقی دوا محسوس

کو ڈھرائی کے ذائقے تھے۔ زبان پر تپ بھی ہوئی تھی اور اشتہا کا نام و نشان نہ تھا۔

میں نے فوراً مریض کا کھانا پینا بالکل بند کر دیا اور بستر پر آرام کرنے کا سخت حکم سنایا۔ البتہ پانی اور چلوں کے غرقوں کی اجازت دے دی تھی۔ سوائے اینٹ کے جوہر تیسرے روز دیا جاتا تھا اور روزانہ پیسج کے ذریعہ جسم کی صفائی کے کوئی دوا دار نہیں دی گئی۔ ابتدائی چند دنوں میں تو علامات کچھ خراب ہی رہیں بخار اور بھی تیز ہو گیا اور اسی طرح نفس بھی تیز چلنے لگی اور مریض شدہ قسم کی کمزوری اور تکلیف میں مبتلا رہی۔ ساتویں روز سے اس کی حالت کچھ رو بہ اصلاح ہوئی۔ علاج بدستور ہی رہا۔ کافی سولہ روز کے بعد علامات مرض بالکل جاتی رہیں اور مریض کی طبیعت بھی بحال ہو گئی اس کے بعد چل اور نو کاروں کا شہر دیا گیا اور چند دن بعد سے آہستہ آہستہ ٹھوس غذا پر ڈال دیا۔ مریض اب بڑی اچھی حالت میں تھی بلکہ بیمار ہونے سے پہلے کی نسبت اس کی صحت بہت اچھی تھی۔

ایک اور کیس کا حال آپ کو سناؤں۔ ایک عورت ہمارے پاس فشارِ رالدم یعنی خون کے دباؤ دل پر شیر کی شکایت لے کر آئی۔ اس کا وزن بہت زیادہ تھا اور قوت کی بھی سخت کمی تھی۔ اس کی سہریل سنی تو معلوم ہوا کہ سال بھر پہلے وہ بالکل اچھی تھی اور اسے کوئی شکایت نہ تھی۔ بس شروع میں اسے جس زمانہ میں وہ سپین گئی ہوئی تھی، میعادِ بخار کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا پہلا علاج کرایا گیا تو مرض جلد ہی دب گیا۔ لیکن انگلستان ہوتے ہی اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی۔ اس کی آنتوں نے ٹھیک ٹھیک کام کرنا چھوڑ دیا اس کا وزن بڑھنے لگا اور وقتاً فوقتاً درد اور درد ان سر کے گلے ہونے لگے۔ پہلے تو اس نے مقامی ڈاکٹر سے علاج کرایا، لیکن جب اس سے بھی کچھ فائدہ نہیں ہوا تو ایک ماہر ڈاکٹر کی خدمات حاصل کر لیں۔ اس نے کافی تفصیلی معائنہ کیا اور فشارِ رالدم یعنی خون کا دباؤ تشخیص کیا۔ پھر مبینہ آنجیکٹیو اور دواؤں کے ذریعہ اس کا علاج ہوتا رہا لیکن مرض میں کوئی تخفیف نہیں ہوئی، بلکہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔

میں نے حالات معلوم کرنے کے بعد خود معائنہ کیا تو پتہ چلا کہ آنتوں میں سدرے اڑے ہوئے ہیں اور خون کا دباؤ ۲۲۰ درجہ پر ہے یعنی ۸۰ درجہ زیادہ۔ اس کا قدرتی علاج شروع کیا گیا پہلے ہی روز مریض کی حالت میں فرق محسوس ہونے لگا۔ چار مہینہ کے علاج کے بعد اگرچہ مریض کی عام صحت بحال ہو گئی تھی، لیکن



ہمدرد کی ایجاد

مستورین  
رجسٹرڈ

ہونے لگا اور اٹھارہ روز کے مکمل غذائی پرہیز کے بعد احساس  
بھوک واپس آنے لگا اور اسی وقت سے ہم نے ہلکی غذا دینی  
شروع کر دی۔ اس وقت سے جب ہم نے اس کا علاج کیا تھا  
ٹھیک تین ہفتہ بعد وہ بلنگ سے اٹھ بیٹھی اور ادھر ادھر  
پھرنے چلنے لگی۔ اس کے بعد محض غذائی احتیاط اور ورزشوں کے  
ذریعہ اس کی صحت ایسی بنی کہ اس سے پہلے کبھی نہ تھی اب وہ  
پہلے سے بھی زیادہ طاقت ور و توانا تھی اور یہ بھی نہ جانتی تھی  
کہ بیماری کہتے کسے ہیں۔

یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ طبی سائنس تب گھٹیا کو کس  
قدر خطرناک مرض سمجھتی ہے۔ اور اعداد و شمار پر نظر ڈالنے سے  
بھی یہی پتہ چلتا ہے کہ مزاروں مریض ہر سال اس بخار کی غلامی  
جاتے ہیں۔ دوائی علاج کی صورت میں بیماری کا سلسلہ تین  
چار ماہ تک چلتا ہے۔ اگر مریض بچ بھی گیا تو عہدہ کے لیے اس  
کا قلب کمزور ہو جاتا ہے اور نہیں کہا جاسکتا کہ وہ کب کوئی خوف  
ناک صورت اختیار کرے۔ لیکن قدرتی علاج کی صورت میں  
موت کا تو بہت ہی کم امکان ہے۔ اور اس کے مابعد اثرات  
ہمیشہ اچھے ہی ہوتے ہیں۔ زیر نظر رضیہ کا صحت یاب ہونے  
کے دو مہینہ بعد ایک ماہر قلب نے معائنہ کیا تو بتایا کہ اس کا قلب  
بالکل نارمل اور صحیح حالت میں ہے۔ لہذا ہم بلا خوف تردد یہ کہہ  
سکتے ہیں کہ امراض عادیہ نہ موت کا امکان ہے اور نہ اس کے  
مابعد اثرات صحت کو خراب کرنے والے ہوتے ہیں۔ لیکن یہ  
سب کچھ اسی صورت میں ہو گا کہ دوائی طبی علاج کی مداخلت  
سے مریض کو بچایا جائے اور خاص قدرتی علاج کیا جائے۔  
آپ یقین جانے کہ مرض حاد کو اس کی اپنی حالت پر چھوڑ دینے  
سے صحت یقینی ہے اور ہمیشہ مریض اچھا ہی ہو جاتا ہے۔

آپ کی تیار کی ہوئی مستورین درحقیقت عورتوں کے  
لیے ایک نہایت مفید اور حیرت انگیز دوا ہے۔ اسے پیش کر کے  
آپ نے عورتوں کے لیے ایک بڑا کام کیا۔

سیلان الرحم اور ایام کی کمی یا زیادتی اور انکی  
بے قاعدگی نہ صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب  
ہوتی ہے بلکہ اس سے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتی ہیں  
عام صحت خراب ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے  
بھوک غائب ہو جاتی ہے، ہڑبھوٹن رہنے لگتی ہے  
حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا دار و مدار  
اس پر ہے کہ سکے ایام باقاعدہ ہوں۔

مستورین عورتوں کی اسی تکلیف کو  
لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے  
باہر مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید  
کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور  
سائنسی فنک مرکب ہے۔

قیمت فی ٹیشی (دوا خراکس) صرف ایک پیسہ  
مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

عرفان حاقظ مولفہ شری یت شیا ما چرند اس  
اس کتاب میں خواجہ حافظ شیرازی  
کے کلام کے مطابق عشق حقیقی کی مکمل تعلیم اردو میں پیش کی گئی  
ہے۔ یہ ایک بے نظیر روحانی تحفہ ہے۔ عرفان حافظ کا پیش نامہ  
جناب رمانٹ آنریبل منترج بہادر سپروٹ لکھا ہے۔ نیز جناب  
مرزا یونس صاحب دام پور نے اس کو پسند فرما کر  
مولف کو ایک گراں قدر عطیہ عطا فرمایا ہے۔

قیمت ایک روپیہ، علاوہ محصول ڈاک  
ملنے کا پتہ ۱۶۴۹ دسال اسٹریٹ، دہلی

# تیمارداری کے لیے کافی عملہ نہیں ہے

## نرسوں کی کافرٹن میں سر جو گندرسنگھ کا خطبہ

۴۰۰۰ ہے اور ان میں بھی صرف نصف کے قریب تربیت یافتہ ہیں۔ چھوٹے شفا خانوں کی حالت تو اور بھی خراب ہے۔ وہاں بیس چار پائیوں کی نگرانی کے لیے آپ کو ایک تربیت یافتہ نرس لے گی۔ آج سے بیس برس پہلے یہ دلیل پیش کی جاسکتی تھی کہ سماجی نصیبات کی وجہ سے اور اس لیے بھی کہ عورتوں میں تعلیم کہے نرسوں کی کافی تعداد میر نہیں آرہی لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندوستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کے تقرر کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منتقلہ اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشے کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لیے بہتر رہائش کا انتظام کی کس قدر ضرورت ہے؟ آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کئی مقامات پر اس سلسلے میں کئی اہم مشکلات پیش آرہی ہیں۔ تاؤ فیکہ رہائش کا معمول انتظام نہ کروایا جائے اور ان کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دیے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشے میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے۔ گزشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو کچھ معیار سامنے رکھنے کے لیے لکھا تھا اور میری اطلاع ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلے میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں۔ خوشی کا مقام ہے کہ ممبئی اور یو۔ پی میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی سپرنٹنڈنٹ (نگراں) ۱۹۴۱ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس اساسی کی منظوری دے دی گئی ہے۔

۲۰ نومبر سنہ ۱۹۴۵ء کو نئی دہلی میں ٹرسٹ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا دتربیت یافتہ نرسوں کے کل ہند ادارے کی ۳۴ ویں کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے محکمہ صحت و تعلیم کے ممبر آرنیل سر جو گندرسنگھ نے فرمایا کہ آج سے چالیس سال پہلے تو یہ کہا جاسکتا تھا کہ عورتوں میں تعلیم کی کمی اور سماجی نصیبات کی وجہ سے تیمارداری کرنے والی عورتوں کا کافی عملہ مہیا نہیں ہو سکتا۔ لیکن مجھے یقین ہے کہ آج یہ عذر پیش نہیں کیا جاسکتا۔ اس میں شک نہیں کہ اگر رہنے کے مناسب انتظامات ہوں اور نرسنگ سروس کے حالات بھی اطمینان بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کے لیے کافی تعداد میں تعلیم یافتہ خواتین آسکتی ہیں۔“

سر جو گندرسنگھ کی تقریر ذیل میں درج ہے۔

۱۔ اس قسم کی نرسوں کے ایسوسی ایشن کا افزودہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کس حد تک نرس کے کام کے محدود مفادوں سے بالاتر ہو کر آئندہ پر نظر ڈال سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ کے ایسوسی ایشن کے مقاصد ایسے ہی وسیع ہیں۔ آپ نے جو رہائش میں مختلف انتظامات کی ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔

حاضرین کے سامنے مجھے ہندستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چنداں کہنے کی ضرورت نہیں ہو۔ بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے میڈیکل سروسز نے کی ہے۔ اندازہ یہ ہے کہ اس ملک کے بڑے اسپتالوں میں ایک لاکھ ہزار مرعضوں کے لیے پلنگوں کی گنجائش ہے۔ معذرتی حال ملک کے حصار کے مطابق ان اسپتالوں میں نرسوں کا عملہ دو یا تین پلنگوں کے مرعضوں کے لیے ایک نرس کے حساب سے ۵۱۰۰۰ چار پائیوں کے لیے ۱۰۰۰ نرسوں کا ہونا چاہیے۔ لیکن ان کی موجودہ تعداد



## سروس کے حالات

یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے۔ اس وقت جب کہ سبک دوشی عمل میں آ رہی ہے سول نرسنگ سروسز کو لیے تربیت یافتہ اور تھوڑی تربیت والی نہایت کثیر خواتین امیدواروں کی حیثیت سے حاصل کی جاسکیں گی۔ جب تک زیادہ عملے منظور نہ کیے جائیں اور سروس کے حالات کو انتظام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں جلد اضافہ نہ کر دیا جائے یہ امیدوار خواتین جن کی بھرتی کی توقع ہو اس سروس سے دل چسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ کی ضرورت ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودہ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے، جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودہ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائے گا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لیے ایک ہندوستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکول ترقی کر کے کالج بن سکتا ہو جو ہسپتال کے انتظام اور نرسنگ کی تعلیم دینے کے لیے سلعین کو نصاب پڑھانے کا نیت صحت عامہ کی نرسنگ کی تربیت کا آغاز کرے گا۔ دہلی میں نرسنگ کے انتظام کا اسکول قائم ہونے سے پہلے جس کا مقصد یہ تھا کہ فوجی نرسنگ سروسز کی ضروری پوری کی جائیں، ہندوستان میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ مجھے یقین ہے کہ اس اسکول کو زیادہ مستقل بنیاد پر قائم کرنا اور تربیت کے معیار کو بلند کرنا ضروری ہے تاکہ اس میں جو تربیت دی جائے اس کی وجہ سے ہسپتال کا انتظام جلد بہتر ہو جائے اور ہندوستان میں آزمائشی طور پر نرسوں کا کام کرنے والی خواتین کو مناسب تربیت دی جاسکے۔ جیسا کہ جنرل اس نے بتایا ہے ہم بیرونی ملکوں میں نرسوں کی تربیت کا چھوٹے پیمانے پر بندوبست کر چکے ہیں۔ برطانیہ کے بعض ممتاز ہسپتالوں کے اشتراک عمل سے یہ انتظام کیا گیا ہے کہ آئندہ سال سے ہر سال ۳۲

آزمائشی طور پر کام کرنے والی نرسوں کو تربیت دی جائے گی۔ یہ آموزگار نرسیں برطانوی آموزگار نرسوں کے ساتھ ایک ہی حالات میں تربیت حاصل کریں گی۔ اکثر نرسیں ہندوستان میں تربیت حاصل کریں گی لیکن جب تک خود ہندوستان میں اعلا تربیت کی سہولتیں میسر نہ آئیں نرسوں کی ایک محدود تعداد کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ چند ایک منتخب سند یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لیے انتظام کیا گیا ہے اور ملاقاتیں برطانیہ پہنچ چکی ہیں۔ ان میں سے دو "سٹریٹوٹ" کا نصاب مکمل کریں گی اور دو ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کریں گی۔

## "صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبے

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سرچرٹ ہور کی ذمہ داریات سبھ سروسے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آئندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور امید ہے کہ عنقریب اس کی رپورٹ پیش ہو جائے گی۔ ہم کمیٹی کے ارکان کے بے حد شکرگزار ہیں جنہوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے عوام کی اس خدمت پر کافی توجہ صرف کی۔ ان ارکان میں سے اکثر غیر سرکاری اشخاص ہیں جنہیں ادب بہت سے کام ہیں۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہم ۴۱ کمیٹی کی رپورٹ کا بے صبری سے انتظار کر رہے ہیں کیوں؟ تجدید کے منصوبوں میں صحت عامہ کی سروسوں کی اصلاح بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اگلے موسم بہار اپنے عہدے سے سبک دوش ہونے سے پہلے یہ کام مکمل کر جاؤں۔

## علاج معالجے کی سروسیں

تھما کے تحقیقاتی کمیشن نے حال میں اس اظہار کیا تھا کہ زراعت پیٹ لوگ اگر بیماری کے باعث اور ذہنی طور پر کم زور ہو چکے ہوں تو وہ پھلنے پھولنے اور کرنے والی جماعت نہیں بن سکتے۔ یہی بات شہری طبقہ صاف آتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی علاج

نرسنگ سروس کی ترقی بھی شامل ہے۔ کچھ دن ہو سکتے ہیں کہ ایک جگہ پڑھا کہ ایک نرس میں مندرجہ ذیل صفات موجود ہونا چاہیے خوش خلقی - وقار - اطاعت - صبر - ضبط - ہمدردی - ڈھب - سچائی - ایثار - کفایت اور ذاتی صفائی۔ اگرچہ یہ ایک بہت شکن فہرست ہے لیکن یہ صفات عورتوں کو خدا کی طرف سے عطا ہوئی ہیں اور ان کی ملکیت ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سی صفات ایسی ہیں جن کی روزانہ کاروباری زندگی میں ضرورت پڑتی ہے لیکن کوئی کام ایسا نہیں ہے جس میں کہ ان صفات کی اتنی زیادہ تعداد میں اور مسلسل ضرورت پڑتی ہو جتنی کہ نرسنگ یعنی تیمارداری کے کام میں۔ تیمارداری یا نرسنگ دراصل دنیا کے شریف ترین پیشوں میں سے ایک پیشہ ہے جس میں ماں کی محبت اور دیگر مارا نہ جذبات خد خد خلق کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس خاتون نے جو لہڈی آف دی ایمپ کہلاتی ہے یعنی فلوئس نائنگیل نے مشعل راہ بن کر اپنے ملک کی خواتین کے دلوں میں خدمت خلق کا جذبہ بیدار کر دیا اور آج دنیا ان برطانوی خواتین کی بہت ممنون ہے جنہوں نے اس "لہڈی آف دی ایمپ" کے نقش قدم پر چل کر خدمت خلق کی ہے۔ اب ہندوستان کی خواتین کو اس طرف بلایا جا رہا ہے کہ وہ اپنے ملک کے مردوں اور اپنے ملک کی عورتوں کی خدمت کا بیڑا اٹھائیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سینکڑوں خواتین بیماروں اور معیبت زدہ لوگوں کی خدمت کے لیے قدم بڑھانے سے دریغ نہیں کریں گی۔

ہم راک فیلر فاؤنڈیشن کے ممنون احسان ہیں کہ انہوں نے نرسنگ کی اہمیت کو پہچان کر تجربہ کار سرجینٹ کارون کو فار ایسٹرن ہیمر کے عملے میں ہیلتھ اینڈ منسٹر ٹر مقرر کر دیا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپ کا ایسوسی ایٹن اسٹیک کام کے انجام دینے میں کامیاب ہو جسے وہ نرسنگ کے پیشے کی ترقی اور ہندوستان میں نرسنگ کی ترقی کے لیے انجام دے رہا ہے، میں نہایت مسرت کے ساتھ اس کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں

## جنگ طب مکمل فائل

وزن ۸۵۰ گرام - محصول ۱۹ - قیمت عام میزبان ۹  
ناظم مکتبہ ہمدرد صحت دہلی

سروسوں کی اصلاح کریں۔ انہیں وسعت دیں اور ایسا انتظام کریں کہ ساری کی ساری وسیع دیہاتی آبادی ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ ماحول سے تعلق رکھنے والی صحت عامہ کی سروسیں مثلاً پانی کی رسد اور صفائی جو کسی طبقے کی صحت کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیزیں ہیں زبردست اصلاح کی محتاج ہیں۔ اس طرح صحت کی انسدادی سروسوں کو بھی ترقی دینے کی شدید ضرورت ہے۔ یہ سروسیں ایسی ابتدائی مراحل ہی طے کر رہی ہیں۔ یہ پڑھ کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ ایسی بیماریوں کو جنہیں روکا جاسکتا ہے نہ صرف بنگال میں بلکہ دوسرے صوبوں میں بھی ۱۰ ہزار سے لے کر ۵۰ ہزار تک جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ صحت کی سروسوں کو درست اور منظم کرنے میں پیسہ خرچ ہوگا لیکن صحت ہر چیز کی تلافی کر دے گی اور جب اس امر کا احساس پیدا ہو جائے گا تو پیسہ خود بخود آنا شروع ہو جائے گا لیکن اسے اتنا وسیع جمع نہ ہو جتنی ضرورت ہے لیکن اس قدر پیسہ ضروری ہو جائے گا جس سے موجودہ صورت حالات کو کافی حد تک سدھارا جاسکے البتہ یہ ضرور ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لیے وقف نہیں کر دیتیں، اس وقت تک کوئی کام پائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فی صدی بنتا ہے۔ یا یوں سمجھیے کہ ان ہوا پڑی کس ہوا ہٹانے سے کچھ اور خرچ آتا ہے۔ مجھے بتایا گیا ہے کہ دوسرے ملکوں میں لگ بھگ پندرہ فی صدی کی نسبت کو مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ جو اعداد و ارقام حکومت کی طرف سے صوبوں کو دی جائے گی وہ صحت عامہ کے زبردست پروگرام کو ترقی دینے کے لیے کافی نہیں ہوگی۔ اس لیے ضرورت ہے کہ صوبہ جات خود اپنے محاصل میں سے اس پروگرام پر معمولی رقم خرچ کریں۔

مجھے اندازہ ہے کہ میں تیمارداری اور نرسنگ کے اس موضوع سے جو زیر بحث تھا کچھ دور چلا گیا ہوں لیکن یہ قدرتی بات ہے کہ چون کہ آپ اس سروس سے متعلق ہیں جو صحت پر قرار رکھتے ہیں اس سے متعلق ہے اور سروسوں میں ایک اہم معاون سروس ہے اس لیے آپ کا ان وسیع ترقیوں اور اصلاحات سے بڑا زبردست ربط و تعلق ہونا چاہیے جن میں

# صافی



خون صاف کرنیکی  
سب سے بہتر قدرتی دوا

بیسویں صدی کی ”ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنیوالی  
ملکی اور غیر ملکی دواؤں کو قطعی پیچھے چھوڑ دیا ہے۔“

حکیم ویداور ڈاکٹر صاحبان نے منفقہ طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ ”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید، موثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔ یہ نبض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹے اپنے مریضوں کو اب ”صافی“ کا مشورہ دیتے ہیں، کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیویں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن میں صافی دکھاتی ہے۔ اتنی موثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا اور بوڑھا جو ان عورت و مرد سب اسے طبیعت سے متعامل کر سکتے ہیں۔

**طرزوں ۱۔** ہندستان کی بڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود ہے جو یورپ اور امریکا کی اچھی سے چھ دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی بڑی بوٹیاں ہی ہیں جو صبح میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ ”طرزوں“ خاک پاک ہند کی ایک بوٹی کا جوہر ہے۔ تجربات اور لے ثابت کیا ہے کہ طرزوں کا اثر براہ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً اثر کر رہ جاتی ہے اور اس قوت دہنی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو مٹا کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل جاتے ہیں اور بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ”طرزوں“ ہمدرد دریافت ”صافی کا بڑا اہم جز ہے۔“

**تبیاری کا کمال :-** ”طرزون“ گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر

کو زل کر دیتی ہے۔ اس لیے سائنس کی مدد سے لیبوریٹری میں اس کا جزو موثر دائرہ کرنے والا حصہ کمال محنت سے  
نہیں کیا گیا ہے اور پھر اسے ہنرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا۔ اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں  
جو اس کے اثرات کو قائم رکھتی ہیں اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنہیں ”طرزون“ فنا کرتی ہے۔ قدرتی راستوں،  
(پسینہ، پیشاب، پاخانہ) سے خارج کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، آنتوں، گردوں اور گلیٹیوں کو نظام درست کرتی  
خون اور جلد کی بیماریاں :- مہاسے، داد، چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے، خارش،  
کن پھیہ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چیچک، کسی جگہ سے پیپ نکلنا یہ سب خون اور جلد  
کی بیماریاں ہیں ان کے لیے صافی - صرف صافی - استعمال کرنی چاہیے۔

**پُرانا قبض :-** آنتوں میں اگر پاخانہ رک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع  
ہو جاتا ہے۔ مختلف بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔ طبیعت صاف نہیں رہتی دوسرے  
تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔

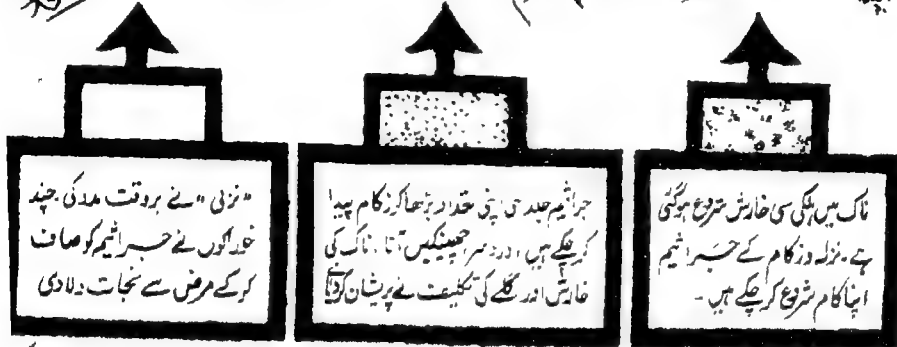
**موسم کی تبدیلیاں :-** ایک موسم جاتا ہے دوسرا اس کی جگہ آتا ہے۔ یہ دستور ہے۔ ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ  
ایسا ہوگا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرمی گرمی رہنے لگتی ہے، دل اچٹ  
اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے موقعوں پر ”تن درست“ اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔



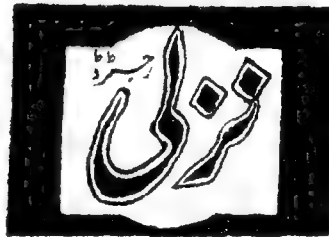
**خون صاف چہرہ گلاب :-** نرم وازک چہرے پر جب

مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے تو خوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے  
یعنی کی موت ہو کر آپ ایسا کیوں ہونے دیں ایسے موقعوں پر صافی کو  
بھیجیے یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو حسن کو ختم کرنے پر تلی ہوئے  
ہیں ”جسم بدر“ کر دیگی۔ ”ہمدرد مریم“ ایسے موقعوں پر سونے پر سہاگہ  
کا کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ -  
ہندستان میں ہر جگہ سٹاکسٹوں کی ضرورت ہے  
شرائط طلب کیجیے

**سیلز منیجر ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز، دہلی**



نزلہ وزکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جبرائیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جبرائیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں درم پیدا کر دیتے ہیں درم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے



یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ وزکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جبرائیم کو ہلا کر دیا جائے تاکہ درم دور ہو جائے۔

نزلہ ہمدرد کی خاص ایجاد ہے۔ جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جبرائیم کو فنا کرتی ہیں، بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلہ ہوتے ہیں، انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں سن منیٹیر ایجاد کار رہنا ضروری ہے

قیمت: ۱۰ فی شیخی (دو خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

ٹیلی فون نمبر

ہمدرد دواخانہ، دہلی

تارکاپور، ہمدرد، دہلی

# بچوں کا فالج

ہیں یا ایک مریض آفریں یا مہربک حقیقت بن سکتے ہیں۔ آپ کہیں یہ معلوم کرنا چاہتے کہ دونوں میں سے کون سی صورت حال صحیح ہوگی۔ جب طبی سائنس کسی مخصوص بیماری کے متعلق فیصلہ کن طریقے پر یہ کہہ دیتا ہے کہ ”اب یہ چادر سے چھپے ہوئے لباس کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اب اس سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے“ تو ہمارا دارغ ایک سکون حاصل کر لیتا ہے لیکن بد نصیبی یہ ہے کہ اب تک انسان کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن کو اس آسانی کے ساتھ نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اور وہ اب تک مہربک حقیقتوں ہی کی شکل کھتی ہیں اسی کے دوسرے سرے پر گویا اس خوف ناک احصاء حقیقت کا پتہ ہلکا کرنے کے لیے کچھ ایسی مشہور بیماریاں کی فہرست بھی ہے جن کے متعلق ہم بہتر معلومات حاصل کر چکے ہیں اور جو ہیں ان قدر خوف زدہ نہیں کرتیں مثلاً کھسرا یا گل سوئے وغیرہ۔ اگرچہ ہم ان کو پیدا کرنے والے جراثیم کا پتہ نہیں لگا سکے ہیں تاہم متعلقہ حیثیت سے امراض پر قابو حاصل کر لیا گیا ہے۔ ان امراض میں اس غیر معلوم عنصر کی موجودگی کے باوصف تجربے نے یہ بھی بتا دیا ہے کہ متمدن ممالک میں ان سے مریضوں کی موت واقع نہیں ہوتی۔ اس لیے جب ہم یہ سنتے ہیں کہ کسی کو گھٹوڑ ہو گئے ہیں تو ہم پریشان نہیں ہوتے بلکہ مسکرا دیتے ہیں۔

ان دونوں انتہائی حالتوں کے درمیان ایک وہ جس میں خوف و اندیشے کا عنصر سب سے زیادہ ہوتا ہے اور دوسرے وہ جس میں کوئی تشویش پیدا نہیں ہوتی، بہت سے امراض ایسے ہیں جن میں خوف کا عنصر مختلف مقداروں میں ہوتا ہے اور بعض مرتبہ بڑی شدت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ بیماریاں وہ ہیں جن کی نوعیت کے متعلق کچھ معلومات تو حاصل ہیں مگر سب کچھ معلوم نہیں اور بعض حالت میں بیماروں کو سخت ترین نقصان پہنچاتی ہیں اور اکثر ہلاک بھی کر دیتی ہیں۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ جب اس درمیانی ڈمرے کی بیماریاں کسی آبادی میں پھیلی جاتی ہیں تو خوف پیدا کرنے والا عنصر اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ حقیقی خطرے سے کہیں زیادہ خوف و ہراس عوام میں پھیلا دیتا ہے۔ اس دہشت زدگی کے باعث لوگ بہت سی ازواج اور قوت کار کردگی ضائع کر بیٹھتے ہیں۔

جب ایسے لوگوں پر جو دنیا کے ایک گوشے میں رہتے ہیں کوئی بڑی آفت مثلاً زلزلہ یا طوفان یا کوئی مہلک وبا کی بیماری نازل ہوتی ہے تو دنیا کے دوسرے لوگ کچھ بول چال اور خود کو محفوظ سمجھ کر پھر ان واقعات سے غافل ہو جاتے ہیں۔ لیکن یکایک پھر ان کے ضمیر کی طرف سے ان کے کانوں میں طرح طرح کی صدائیں آنے لگتی ہیں۔ ایک آواز کہتی ہے ”یہ آفت تو تم سے بھی قریب ہے۔ کیا تم بھول گئے کہ تمہارا پیارا لڑکا اسی آفت زدہ علاقے میں سفر کر رہا ہے اور دوسری آواز کہتی ہے ”ہاں۔ مگر یہ تو ممکن ہے کہ اس طرے کی شدید وبا کے لیے کوئی قرنطینہ بنایا جائے۔ اب تک معالجوں نے اس سلسلے میں کوئی کامیابی حاصل نہیں کی ہے۔ ممکن ہے یہ وبا سی مرض تمہارے لڑکے پر بھی حملہ کرے یا کبھی خود تمہیں بھی نہ چھوٹے“ الغرض وہ آرام دہ اور طمانیت بخش لمحہ فوراً غائب ہو جاتا ہے اور اندیشہ و خوف کی گھڑی اس کی جگہ لے لیتی ہے۔ رفتہ رفتہ یہ خوف بڑھتا جاتا ہے اور بالآخر دہشت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور ایسے لوگ اب یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس کی متعلق کچھ نہ کچھ کرنا چاہیے۔ ان کے خیال میں بہترین طریقہ یہی ہوتا ہے کہ دوسروں سے حالات دریافت کریں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ اگر دوسرے لوگ کچھ بتا دیں گے تو یہ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتا ہوں۔ جب میں بچہ تھا تو میرا خیال بھی ایسا ہی تھا۔ مثلاً جب گھر گھڑا ہٹ کی کوئی آواز میری سمجھ میں نہیں آتی تھی یا میں یہ معلوم نہیں کر سکتا تھا کہ تاریک کمرے میں سفید سی ایک ڈراؤنی شکل کس چیز کی ہے تو خوف زدہ ہو کر کسی بڑے آدمی سے ان کے متعلق حالات معلوم کرنا چاہتا تھا اور جب مجھے یہ بتا دیا جاتا تھا کہ گھر گھڑا ہٹ حقیقت میں آئس کریم کی مشین کے چلنے کی آواز ہو اور تاریک کمرے میں کھوئی پر ایک زانا لباس ہے جو سفید چادر سے سٹھک دکھایا گیا ہے تو مجھے تسکین ہو جاتی تھی اور میں آرام سے سو رہتا تھا۔

مگر جب ہم خود صاحب اولاد ہو جاتے ہیں تو وبا کی امراض ہمارے لیے دوشمنی رکھتے ہیں وہ یا تو ہمارے بچوں کے لیے ”سفید چادر سے ڈھکے ہوئے لباس“ کو مانند ہو سکتے



اس وقت لیلِ تجزیہ ہوا کہ لوگ اس مرض کے مہلک اور حقیقتات کی طرف رجوع ہوتے اور ابتدائی تجزیہ کی مقدار کے ذریعہ فزیک ہو گیا کہ اس بیماری کو پہلے جانوروں میں داخل کیا جائے۔ میں اس محسوس بہاری میں ہی پولیو میلائٹس کو جانوروں میں منتقل کر۔ اتنا آسان نہ تھا جتنا کہ ٹونی یا دق وصل ویدہ کو تجربے سے معلوم ہوا کہ لیپورٹری کے عام تجربہ باقی کیوں نہ متلازمت جوت یہ امر کی سفید چو سے وغیرہ عام طور پر اس مرض سے متاثر نہیں ہوتے۔ صرف بندروں میں یہ بیماری پھیلی گئی کہ وہ اس بیماری کو بے حسکتے ہیں۔ مگر ان میں سے پہلی مرتبہ اس مرض کو گل ایما آسان نہ تھا۔ یہ کام پہلے پہل پیرس کے پاپیجر انٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر لینڈ اسٹینر اور ڈاکٹر لیوڈیٹ نے انجام دیا۔ جس دواس مرض کو ایک بندر سے دوسرے بندر میں منتقل کرنے میں کامیاب نہ ہوئے۔

اس تجربہاتی منزل میں یہ دوسرا قدم سب سے زیادہ اہم تھا۔ کچھ زمیں کو شیش چاری رہیں۔ اس کے بعد راک فیڈ انٹی ٹیوٹ میں ڈاکٹر سراسمن فلسنہ نے اس تجربے میں کامیابی حاصل کی اور بندر سے بندریں یہ مرض داخل کیا۔ جوں ہی اس منزل تک اطباء کی رسائی ہو گئی تھی اس سلسلے میں تمام قسم کے تجربات آسان ہو گئے اور یہ معلوم کیا جانے لگا کہ انسان کے جسم میں اس کا جراثیم کس طرح داخل ہوتا ہے اور پیرس النائی افزا یا فیکس سے پھر یہ جراثیم حاصل کیا جاسکتا ہو۔ جنہی یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ اس بیماری کی بابت پیدا کرنے والا ایجنٹ یعنی جراثیم نہ صرف مرضی جسمی نظام میں بد جسم کی تمام نیچوں میں پایا جاتا ہے۔ مزید برآں اس کی چھوٹ پھیلانے میں جو چیز سب سے زیادہ ممد ہوتی ہو اس کا بھی پتہ لگا لیا گیا۔ یعنی یہ دیکھا گیا کہ اس کا جراثیم ناک اور حلق کے افراڑوں میں اور آنتوں کے فیکس میں بھی پایا جاتا ہو اسی سے ثابت ہو گیا کہ یہ مرض انسانوں میں کس طرح منتقلی صورت اختیار کرتا ہے۔

لیکن ان تجربات کے دوران میں یہ غیر معمولی اور اہم ترین حقیقت معلوم ہوئی کہ اکثر اس مرض کا جراثیم مکمل طور پر تن درست آدمی کی ناک کی رطوبت میں بھی پایا جاتا ہو، انھوں نے ان لوگوں میں جو نرس یا تیمار دار یا والدین یا اعزہ کی حیثیت سے اس قسم کے فالج کے مریضوں کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں۔ ان اشخاص کو بچوں کے فالج کو متعدی بنانے میں ”درمیانی

اس کے بعد اس بیماری کی طبی تاریخ کا ایک دوسرا باب ہمارے سامنے آتا ہے۔ جس طرح پہلے میں نے اپنے بوسے ہر معنہ کی حالت پر ماہر طبویات سرنیول نے توجہ دی۔ اس طرح فالج کی بین صورت حال نے ماہر طبیبانہ میں اس کے متعلق دل چسپی پیدا کر دی اور ایک بڑی مدت تک یہ بیماری علم الامراض کے ایک بڑی کی حیثیت سے پوری تحقیقاتی سرگرمیوں کا باعث بنی رہی اس سے ریٹھ لی ہڈی اور آرام مغز میں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ان کا خاص طور پر مطالعہ کیا۔ ورنہ بہت سے واضح ثبوت بھی پیش آتے کہ مزید برآں مغز و خول مختلفات کے علاج کے لیے کئی مائش اور ورس کے بہت سے طریقے بھی ایجاد کیے گئے۔

اس انسانی بات یہ تھی کہ اس مرض کے خفیہ حملہ بر کوئی کمی نہ ہوتی اور اسے اس میں مبتلا ہوتے ہی رست۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اگر کامیاب نہ ہو تو اتنی ہی ہے کہ ایک کسی کو معلوم ہوا وقت سے پیدا ہونے والے نقصانات کا جو حملہ کرے۔ اسے مالتے وہ جتنے مقدور ذلہ کرے ہیں اور جو توجہ سے کام لیتے ہیں۔ اسی طرح اس بیماری کی دقیقہ اور پراسرار وجہ اور مسکن کی حقیقی صورت اسی نقطہ پر انکر رکھی۔ یہاں تک کہ وہ زمانہ آیا جب سونڈن کے منہو طبیب سیدن نے اپنے ملک میں اس مرض کا ایک مذہب دہائی حمد کہہ کر صاف طور پر بتا دیا کہ یہ مرض ایک متعدی اور ہائی نوعیت کا ہے۔ مزید برآں اس نے یہ بھی بتایا اور ثابت کر دیا کہ عضلاتی کمزوری اور دق کے آنے سے پہلے اس بیماری کی ایک ابتدائی اور لہجہ منزل صاف طور پر پائی ہو۔ اس ابتدائی منزل میں شدید سمومیت اور بخار اور سستی اور درد سر اور تھکاسہ کی علامتیں نمایاں ہو جاتی ہیں۔ لیکن چونکہ یہ علامتیں بچوں کی دوسری اور عارضی و معمولی بیماریوں میں بھی پائی جاتی ہیں اس لیے اس سے پہلے ان حالات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی۔ گویا میٹکن کی دریافت نے اس بیماری کے متعلق ہمارے تحقیقاتی زاویہ نگاہ کو بدل دیا۔ اور ہم فالج کے محدود دائرے سے نکل کر عام اور ضمنی خیر ابتدائی علامتوں کی طرف متوجہ ہو گئے۔

(۳)

اسی زمانے کے لگ بھگ فالج کی یہ متعدی وراثی صورت میں یورپ اور امریکا کے مختلف حصوں میں پھیل گئی۔



## بچوں کا فالج

کہ ہر لڑکا تقریباً اسی عمر میں عنوان شباب کی منزلوں میں داخل ہوتا ہوا اور پرانے زمانے میں لوگوں کا خیال تھا کہ اس عمر تک پہنچنے کے بعد بچوں کا فالج کسی پر حملہ نہیں کرتا۔

جوں جوں اس بیماری کا مزید علم حاصل ہوتا گیا یہ بات واضح ہوئی کہ اس کے برعکس وہ بڑی دوروں میں بہت سے بچوں میں باطل ویسی ہی عام مرضیاتی علامتیں پیدا ہوتی ہیں جیسی کہ اس فالج کے حصے سے پہلے رونما ہوتی ہیں مگر ان کو فالج نہیں ہوا تھا۔ اسی لیے یہ سوال پیدا ہوا کہ کیا ایک ہی وقت میں دو باتیں ساتھ ساتھ چل سکتی ہیں یا یہ دونوں ضرور ایک ہی متعدی مرض کی تھیں، اگر مؤخر الذکر بات صحیح تھی تو یہ ماننا پڑے گا کہ اس بیماری کی دو مختلف سہتیں یا ارتقائی منزلیں ہیں۔ ایک عام ابتدائی منزل جس میں تمام مریضوں کو بخار آتا ہے اور تھکتے ہوئے ہوتے ہیں اور دوسری وہ خاص منزل جس میں فالج کا حملہ بعض مریضوں پر ہوتا ہے اور بعض مریضوں پر نہیں ہوتا۔ اس حیران کن سوال کا جواب رفتہ رفتہ مزید تجربات اور شاہدوں کے ذریعے سے حاصل ہوا۔ مثلاً ایک معمولی حالت یہ تھی کہ ایک ہی گھرانے کے تین چار لڑکے ایک ہی روز یا پڑ جاتے تھے اور ان میں بخار، سستی، درد، آف، ہسپال اور چڑچڑاہٹ کی علامتیں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ اس کے دو تین روز بعد یہ دیکھنے میں آتا تھا کہ تین لڑکے تو اچھے ہو گئے ہیں اور ایک لڑکے پر فالج پڑ گیا، یعنی وہ اپنے ہاتھ یا پیر کو حرکت نہیں دے سکتا۔

اب یہ سمجھنے کے لیے کہ دہرا حملہ پہلے پورے جسمانی نظام پر پھر مرکزی عصبی نظام کی نازک ترین نیچوں پر کیوں کر ہوتا ہے ہیں ایک لمحے کے لیے اپنے خیالات کو ان ترکیبی اور طبیعی رشتوں کی طرف منتقل کرنا چاہیے جو پورے جسم اور دماغ و حرام مغز کے درمیان واقع ہیں۔ مثال کے لیے جہاں ایک ایسے بلوئیں کرے (مقدونف) کا تصور کرنا چاہیے جس میں ایک صاف سیال بھرا ہوا ہوا اور جس کے وسط میں ایک نلکی دو دیواروں کے درمیان قطر کی حیثیت سے موجود ہو اس نلکی کے دونوں سرے ہوا بستہ طریقے سے بند کیے ہوئے ہوں۔ اور نلکی کی دیواریں ایسے مادے کی ہوں جو گول ظرف کے سیال کے بعض اجزاء کو مسامات کے ذریعے فیلٹر ہو کر نلکی کے اندر آنے کی اجازت دیتی ہیں یعنی نلکی کی دیواریں صرف بعض اجزاء کو منتخب کر کے اندر لے سکتی ہیں اور بعض دوسرے اجزاء

واسطے یعنی "جراثیم بردار" کا طبی خطاب عطا کیا گیا۔ جیسی وہ لوگ تھے جو ٹائفائڈ کے جراثیم کی طرح اس بیماری کے جراثیم کو بھی پھیلائے کا کام کرتے تھے اور انسانی آغوش کے لیے ایک ناویدہ خطرہ بنے رہتے تھے۔ اس دریافت نے بہت کچھ غیر مسائل کو حل کر دیا۔

پھر بھی اس سلسلے کی تحقیقات کسی طرح مکمل نہیں کی جاسکتی۔ اب بھی اس زنجیر کی متعدد دریاں غائب ہیں کہ جن کو دیکھ کر یہ آخری فیصلہ کیا جاسکے صرف انسانی تصورات اور آمد و رفت سے یہ بیماری پھیتی اور متعدی ہوتی ہے۔ وقتاً فوقتاً ایسے واقعات بھی پیش آتے ہیں جب کہ کسی مریض تک کسی دوسرے کے جراثیمی اتصال اور قربت کو ثابت کرنا ممکن ہو جاتا ہے مثلاً درختوں کے علاقے میں "دودھ کو اڑھائی" یا بھی اس کی پھیلائے، امن، اور منتقل کرنے والے کیڑوں میں شامل کیا جاتا ہو۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان موشوں پر بھی اچھی طرح غور کرنا چاہیے۔ لیکن اب تک اس بیماری کو متعدی بنانے میں مذکورہ بالا چیزوں کی دوسرا ہی ثابت نہیں ہوئی کہ کسی یہ محمولات ہی کم نہیں ہیں کہ مریض اور اس کے بیمار داروں اور اس کے بچے میں آتے جاتے والوں کی ناک اور حلق کے افوا میں اس کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہو کہ چھینکے یا دھماکے کے اندر ناف نہ صرف کرے کے بعد ہاتھ ملانے اور مسامحہ کرنے کا طریقہ کس قدر خطرناک ہے۔ ایسی حالت میں ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کیے بغیر ان سے غذائی چیزوں کا چھونا اور کبھی زیادہ خطرناک ہے اور اپنی ناک کی پیراز جراثیم رطوبت کو خود اپنے ہی معدے میں یا دوسروں کے معدوں میں داخل کرنا ہے۔

ان معلومہ حقیقتوں کے پیش نظر اب یہ بات سمجھ میں آ رہی ہے کہ بچوں کے فالج کو وہ بڑی صورت میں پھیلنے سے روکنے کے لیے زیادہ موثر اور کامیاب طریقے جلد سہماں میں لائے جاسکیں گے۔ سنہ ۱۹۱۶ء کی وہاں لوگوں کی دہشت کا یہ عالم تھا کہ قصبات اور دیہات کی سرحدوں پر بندوبست کر کے چند آدمی کھڑے رہتے تھے اور سولہ برس تک عمر والے کسی بچے کو داخل نہیں ہونے دیتے تھے۔ اور نہ ریلوے کے کسی ایسے نوجوان کو سفر کرنے کی اجازت دیتی تھی جس کی عمر اس پیرا سرارد عدویٰ سولہ سال سے گزر نہ چکی ہو۔ اب تک کسی کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ سولہ کا عدد کیوں منتخب کر لیا گیا تھا۔ غالباً اس کا سبب یہ تھا

کو داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔

اس وقت ہم تخیل میں لائیں کہ کُرسے کے اندر کا سیال زردی مائل نیلے رنگ کا ہے۔ اب یہ تصور کیجیے کہ کُرسے کی دیوار میں ایک سوراخ کے ذریعے سے سرخ رنگ کی ایک مختصر سی مقدار داخل کر دی جاتی ہے۔ اس کا فوری اثر یہ ہوگا کہ پورے سیال پر سرخ رنگ چھا جائے گا لیکن نلکی کی دیواروں کے مزاحمتی عمل کے باعث نلکی کے اندر زردی مائل نیلے رنگ کے سیال تک سرخ رنگ کا ذرہ کوئی نہیں پہنچ سکے گا۔ اب یہ خیال کریجیے کہ نلکی کی دیواروں کے کسی تعمیری نقص کے باعث یا کسی نئی ضرور سیدگی کے باعث نلکی کے انتخابی مزاحمتی عمل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ کُرسے کے سیال کا سرخ رنگ فوراً نلکی کی دیوار سے گزر کر اس کے اندر پہنچ جائے گا اور اس کے سیال کو اور خونی بنا دے گا۔

انسان کے دماغ اور اوجرام مغز پر بھی ایک ایسی ہی نلکی نما دیوار محیط ہے جو انتخابی تقطیر و انجذاب کامل کرتی رہی ہے۔ مزید برآں زندہ خول کے اندر ایک ایسا شفاف سیال بھی موجود رہتا ہے جسے ”ریڑھ کی ہڈی کا سیال“ کہتے ہیں۔ اس نلکی کے باہر علم دورانِ خنن کی شریانوں میں جسم کا سرخ خون رہتا ہے۔ اور مذکورہ بالا بھی خول کی مخصوص صلاحیت رکھنے والی دیواروں کے ذریعے ضروری تغذیہ بخش اور بعض کیمیائی مادوں کا تقطیری اور انجذابی عمل خون اور ریڑھ کی ہڈی کے سیال کو درمیان جاری رہتا ہے لیکن اگر کوئی ضرور رساں خارجی مادہ مثلاً بعض امراض کے زہریلے جراثیم خون میں دودھ کر رہے ہوں تو یہ مزاحم اور خلی غلات اس کو اندر آنے سے روک دیتی ہے اور عصبی نیچوں کی حفاظت کرتی ہے۔

عام طور پر اس غلات کی انتخابی طاقتیں بہت کافی ہوتی ہیں اور وہ بچوں کے فالج کے جراثیم کو اندر محفوظ عصبی نیچوں میں داخل ہونے سے روک دیتی ہیں۔ ان حالات میں مریض صرف ابتدائی مرضیاتی علامتوں مثلاً بخار اور تھکاوٹ وغیرہ میں مبتلا ہوتا ہے اور عضلاتی قوت رکھنے والا حرام مغز محفوظ رہ جاتا ہے لیکن اگر غلات کی مزاحمتی اور مدافعتی صلاحیت ناکام ہو جاتی ہے۔ اور اوپر کے مثال کے سرخ رنگ کی طرح یہ جراثیم غلات کو ذریعے اندرونی عصبی نلکی میں پہنچ جاتا ہے تو خطرناک صورت پیدا ہو جاتی ہے، یعنی بیماری کے جراثیم عصبی سیال میں شامل ہو کر عصبی خلا یا تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ پھر بھی یہ غنیمت ہے کہ اس کا وٹ

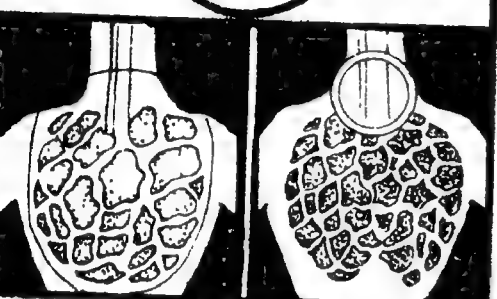
کو عبور کرنے میں ان جراثیم کو کچھ وقت درکار ہوتا ہے جو چند گھنٹوں سے لے کر دو تین روز تک ہے۔ ابتدائی عام علامتوں اور فالج کی ثانوی منزل کے درمیان یہی وہ اہم ترین وقفہ ہے جس سے ہماری تمام معالجاتی امیدیں وابستہ ہیں اور یہیں فالج کے حملے کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ اگر اندر گھسنے والا جراثیم عصبی خلا تک سفر کے راستے میں روکا جائے اور کسی دوا کے ذریعے اس کی سمیت غائب کر کے اسے بے ضرر بنا دیا جائے تو ہمیشہ قیمت اور زندگی بخش عصبی خلا کو اس سے محفوظ کر دیا جاسکتا ہے اس سلسلہ تحقیقات میں ہندو نے جو سب سے بڑی ترقی انجام دی ہے وہ بہت امید افزا ہے اور دکھا گیا ہے کہ اس کے سیرم میں حقیقت کوئی ایسا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جو اس جراثیم کی سمیت آخری کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ مزید برآں بھی معلوم کیا گیا کہ اگر ایسے سیرم کو کسی تجرباتی جانور کی ریڑھ کی نالی میں انجکشن کے ذریعے اصلی جراثیم کا اس پر حملہ ہونے کو پہلے داخل کر دیا جائے تو اس کی جان بچ جاتی ہے۔ گویا یہ ایک قسم کا مزاحمتی ٹیکہ تھا۔ مگر مشکل یہ ہے کہ انسانی مریضوں میں استعمال کے لیے اس سیرم کی بہت کم مقدار دستیاب ہوتی تھی۔ اس سے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس مرض سے شفا پانے والے مریض انسان کے خون میں بھی یہی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس کے سیرم سے ٹیکہ تیار کیا جائے بہت دن نہیں گزرے کہ اس سوال کا جواب بھی اذیت میں مل گیا اور یہ بات تجربے کے ذریعے پایہ ثبوت کو پہنچ گئی کہ ایسے مریضوں کا خون جو اس بیماری میں مبتلا ہو کر اچھے ہو چکے ہیں، اس بیماری کے جراثیم کو بے ضرر بنا دیتے ہیں اور مبتلا مریض ہندوؤں کو بھی محفوظ کر دیتے ہیں۔

اسی نظریے کی بنیاد پر گزشتہ دس سال کو دوران میں بہت سے ایسے بچوں کا علاج جو فالج میں مبتلا ہو گئے تھے شفا یافتہ مریضوں کے سیرم سے کیا گیا ہے۔ لیکن تمام بقیہ اس امر متفق نہیں ہیں کہ اس طریقے سے بچوں کے فالج کی روک تھام ہو سکتی ہے اور اس کے حملے کا راستہ مسدود کیا جاسکتا ہے۔ ایک ایسے مریض میں جس میں فالج زدہ اور غیر فالج زدہ بیماریوں کا اعدادی تناسب بہت بدلتا رہتا ہے کوئی بھی اس امر کو اعداد و شمار کے ذریعے ثابت نہیں کر سکتا کہ انسانی سیرم قطعی طور پر تحفظ پیدا کر دیتا ہے۔ تاہم وہ اطباء جنہوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ استعمال کیا ہے اس کی افادیت کے مستحق ہیں لیکن یہ کامیابی بھی

## حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ ہدف علاج

دور تک جاننا

معمولی دواؤں کا اثر صرف گٹے تک ہوتا ہے اور پیچڑوں کی صفائی بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون پیدا ہو جاتا ہے۔



## ایک سالنٹی فک وَا

جو راہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا ہے۔ دمہ نمونیا اور ذات الجنب میں بھی اکیسرا تبت ہوئی ہے۔ کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پیچڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے گلے کی خراش دور کرتی ہے پیٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے۔ ان لوگوں کے لیے اکیسرا جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین، عورت، مرد، بچہ سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت: - نی شیٹی صرف آٹھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ دہلی

دو خاص عناصر پر مبنی ہے۔ پہلا یہ کہ مرض کی صحیح تشخیص بہر حال اس کی ابتدائی اور عام علامتوں والی منزل میں ہوتی چاہیے۔ اور دوسرا یہ کہ سیرم کی کافی تعداد اور طبع کے سیال اور عام دوران خون دونوں میں بذریعہ انجکشن داخل کرنی چاہیے اور وہ بھی اس نازک ترین وقفہ میں جب کہ جرثومے رکاوٹوں کوٹ کر کے عصبی نسجوں اور خلا یا پر حملہ نہ کیا ہو۔

(۴)

اس مرض کی تحقیقات اور برصغریٰ ہوائی معلومات کے سلسلے میں اس وقت تک ہم اسی منزل پر پہنچے ہیں۔ چون کہ انسانی سیرم کا حاصل کرنا مشکل ہے اور اس کی مقدار بہت محدود ہوتی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ ہمارا آئندہ دم یہ ہو گا کہ گھوڑے یا کسی بڑے جانور سے یہ سیرم حاصل کیا جائے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس سیرم کی موجودگی بھی اس وقت تک کاڑھ نہیں ہو سکتی جب تک کہ عصبی نظام میں جراثیم کے داخلہ سے پہلے مرض کی تشخیص یقینی طور پر نہ کر لی جائے۔ اگر یہ جرثومہ تیزی سے اور چوری چھپے حملہ کر سکتا ہے تو طبی سائنس بھی اسے تیز تر عمل سے اس کے حملے کا مقابلہ کر سکتا ہے اور اس کو فلاح پیدا کر کے روک سکتا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ انفرادی طور پر کسی مریض کا علاج کر کے اسے منزل شفا تک پہنچا دینا طبیب کے لیے ایک بہت ہی مسرت آفریں تجربہ ہوتا ہے لیکن ظاہر ہو کہ اس انفرادی کام یا بی کامی سلسلہ حل نہیں ہوتا۔ تمام دوسری میت آفریں اور مشق دی بیماریوں کی طرح بچوں کے علاج کے خلاف جنگ میں بھی حقیقی کام یا بی اسی وقت ہو سکتی ہے جب ہم اس کے حملے کے امکانات کا ستر باب کر سکیں۔ ظاہر ہو کہ لال بخار اور مرض خناق وغیرہ کی طرح بچوں کا علاج بھی ایسا ہی مرض ہو جس پر ابھی پورا قابو حاصل نہیں کیا گیا ہو۔ ان دونوں امراض کی طرح اب بھی بچوں کے علاج کو متعدد حملے مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم تجربات ہمیں منزل کی طرف لے جا رہے ہیں اور یہ ثابت ہو چکا ہے کہ نذر اور انسان کے خون کا سیرم اگر صحیح وقت پر استعمال کیا جائے تو مریض کو اس سے بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ علم اب پورے اعتماد کو ساتھ ہماری رہ نمائی کر رہا ہے۔

خط و کتابت خواہ دو خانہ کے کسی شعبہ کی جائے اپنا نمبر خریداری ضرور لکھ دیا کیجیے۔ - منیجر



## ہمدرد کا مائر الرحمہ

### عورتوں کے حسن اور تندرستی کا ضامن

حسین سے حسین عورت کے جسم میں حب خون نہیں رہتا تو وہ بد صورت ہو جاتی ہے۔ عمر کی زیادتی بھی چہرہ اور جسم کا حسن چھین لیتی ہے اور اگر کوئی مرض سیلان الرحم، ایام کی خرابی اور بے قاعدگی میں مبتلا ہو جائے تو ذوق زدہ معلوم ہوتی ہے۔ ہمدرد مائر الرحمہ جسم میں کثیر خون پیدا کرتا ہے اس لیے ہمیشہ عورتوں کے حسن اور تندرستی کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ ایک بیش قیمت ٹانگ ہے جو عورتوں کو امراض سے بچاتا ہے، تو اسکے استعمال سے نہ صرف عام صحت درست ہوتی ہے بلکہ جسم کے اکثر امراض صرف قوت کی وجہ سے جاتے رہتے ہیں، سیلان الرحم جاتا رہتا ہے۔ اس موسم میں جو خواتین مائر الرحمہ کا استعمال کریں گی وہ اپنی تندرستی اور خوب صورتی کی عمر کو کئی سال کے لیے بڑھا سکتی ہیں۔

قیمت :- فی بوتل ۱۲ روپے خوراکیں ۱۰ پانچ روپے

ہمدرد اخوانہ، لیب بویٹر، دہلی

# خیالی علاج

از مسٹر ایس۔ اے خاق، ایڈیٹر اخبار رسد، جاوڑی بازار دہلی  
آں جہانی شاہنشاہ ایدو دردمغتم نے اکسور ڈوینی و دشی  
میں دواؤں کا بردیسر مقرر فرمایا تھا، تحریر فرماتے ہیں:-

”یقین ہی ہے جو جذبات کو بھاتا کر  
اور خون کو بغیر کسی رکاوٹ کے، ہماری  
رگوں میں دوڑا دیتا ہے، اور ہماری رگ  
رگ اور نش بانکل صحیح کام کرنے لگتی  
ہے۔ یہ صحیح قسم کا دوران خون ہی ہے  
جہاں سے صحت حاصل ہونی شروع  
ہو جاتی ہے۔“

جیسا کہ میں اوپر لکھ چکا ہوں کہ خیال کی قوت حد درجہ خطرناک  
بھی ہے۔ اگر مریض نے اس طاقت کا غلط استعمال کیا اور  
اٹا خیال کرنا شروع کر دیا، مثلاً بہت دن ہو گئے ہیں،  
میری بیماری ابھی نہیں ہوئی۔ علاج کرتے کرتے تنگ آیا  
ہوں۔ مرض مہلک صورت اختیار کرنا چاہتا ہے۔ تو یہ ایک  
ایسی بات ہوگی، جیسے خطرناک بجلی کے ننگے تار کو ہاتھ لگا  
دیا۔ اور بہت ہی انوس ناک نتیجے ظاہر ہوں گے۔

معالج بھی اس معاملے میں اپنے مریضوں کی بہت  
بڑی مدد کر سکتے ہیں۔ جو حکیم یا ڈاکٹر اپنی زبان سے مریض کو  
کہہ دیتے ہیں کہ تم علما اپنے ہو جاؤ گے، یا تمھاری بیماری  
معمولی ہے، فلکی بات نہیں ہے۔ لگ کر علاج کر دو۔ تو ان  
کے مریض نہ صرف اچھے ہو جاتے ہیں، بلکہ ان کا بٹوہ بھی  
ہر وقت بھارت ہے۔ معالج کے لحاظ جادو کا اثر کرتی ہیں  
اور مریض کا خیال اور تصور خود بخود صحیح راستے پر چل جاتا ہے۔  
جو لوگ مریض کی عیادت کو جاتے ہیں وہ بھی خاص  
طور پر اس بات کا خیال رکھیں۔ ہرگز ہرگز کوئی ایسی بات  
ایسے منہ سے نہ نکالیں، جس سے مریض کا خیال اور تصور  
بھٹک جائے اور وہ یہ سمجھنے لگے کہ اس کی بیماری بڑھ  
رہی ہے یا خطرناک صورت اختیار کر رہی ہے۔ عیادت  
کرنے والوں کو چاہیے کہ مریض کے پاس ٹھوڑی سی دیر  
بیٹھیں۔ کاروبار یا اور کسی قسم کے تفکرات کی باتیں نہ  
سے نہ نکالیں، بلکہ اس کے برخلاف مریض کے اچھا ہونے

مشہور انگریز پہلوان سینٹو اپنی تمام عمر دنیا کو یہ بات  
سکھاتے رہے کہ بھائی ٹھوڑی سی ورزش کے ساتھ، اگر قوت  
خیال بھی شامل رہے تو وہ بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے  
بدنسبت اس کے کہ بہت زیادہ ورزش کی جائے، اور  
خیال کی قوت کا ”ایٹیم بم“ اس کے ساتھ شامل نہ ہو۔  
ایک پہلوان کو دیکھیے، کیسے دھواں دھوے ڈنڈ  
پہل رہا ہے سبے شک ڈنڈ، بیٹھکیوں کی وجہ سے طاقت  
ضرور آتی ہے، مگر ہ فی صدی کیوں کہ ساتھ ساتھ طاقت  
خارج ہو، تو کور رہا ہے! پھر یہ ۹۵ فی صدی طاقت کہاں  
سے آئی؟ اس کے یقین سے؟ پہلوان کو سر ڈنڈ پیلتے  
ہوئے پکا یقین ہوتا ہے کہ اس میں طاقت ا رہی ہے۔  
یقین بہت بڑا کام کرتا ہے۔

دیکھیے وہ استاد سانس کھڑے ہیں اپنی طاقت  
کا ان کو اس قدر گھمڈ ہے کہ زمین پر سر نہیں رکھتے۔ ان کے  
آس پاس جو لوگ کھڑے ہیں، ان کو وہ ”مجھ سے زیادہ  
وقعت نہیں دیتے۔ ہر وقت دائیں بائیں گردن موڑ کر اپنی  
ڈنڈوں کو دیکھتے رہتے ہیں۔ گھمنڈ تو خیر بڑی چیز ہے، مگر  
ان کو اس بات کا جو پکا یقین ہے کہ وہ نہایت طاقتور ہیں  
اس یقین کی ہم قدر کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ شہر کے  
مانے ہوئے پہلوان ہیں۔

”خیال“ ایک بے پناہ طاقت ہے، مگر ساتھ ساتھ  
صدر درجہ خطرناک بھی۔ بجلی کیسی مفید چیز ہے مگر ساتھ ساتھ کسی  
خطرناک بھی ہے۔ خیال اور بجلی ایک ہی وقت میں اچھی اور  
بُری چیز ہیں۔

علاج کے معاملے میں صحیح خیال کی قوت سونے  
پر سہاگے کا کام دیتی ہے۔ مریض اگر اس بات کا پکا یقین  
دل میں جمالیں کہ یہ بالکل معمولی بیماری ہے، اور وہ اس سے  
بہت جلد بچا ہو جائے گا۔ تو ۹۵ فی صدی حالتوں میں  
صرف اس یقین کی بنا پر کہ دوا میں جادو کا اثر کرتی ہیں کرشمے  
ظاہر ہونے لگتے ہیں اور بہت جلد صحت ہو جاتی ہے۔  
ڈاکٹر ولیم اوسلر جن کو خاص طور پر امریکہ سے ملاکر

پیدا ہو رہی ہیں، روز بروز مرض خوف ناک صورت اختیار کرتا جاتا ہے۔ پس اب اور کچھ نہیں یہ تو ملک ہی ہوگا۔ ایسے مریض کی حالت یہ ہوتی ہے کہ صبح

مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی

یہ مریض اپنے غلط فہم کے خیالات کی وجہ سے ایک دلدل میں پھنس گئے ہیں۔ جو آدمی دلدل میں پھنس جاتا ہو، وہ جس قدر بھی اوپر ابھرنے کی کوشش کرتا ہے، اتنا ہی دھنسا چلا جاتا ہے۔

مشہور عالم فرانسیسی ماہر نفسیات موسکونے لکھتے ہیں :-

”تم خود اپنا علاج کرنا بھی سیکھو، یا تم

کر سکتے ہو۔ اپنے خیالات کو درست کرو۔

اپنے جذبات کو صحیح طریقہ پر ابھارو، اس

طرح بھاری جسمانی حالت بھی درست

ہو جائے گی۔ تم اچھے ہو جاؤ گے، طاقتور

ہو جاؤ گے اور خوش و خرم بھی رہو گے۔“

خیالات کی اور زیادہ طاقتور صورت کا نام تصور ہے۔ تندرستی کی حالت کا تصور باندھنا بے شک اس صورت میں بھی جب کہ مرض کی بڑی خراب حالت ہو، ۹۹ فی صدی حالت میں نام نہاد منہ ہی ثابت ہوتا ہے۔

جو ناظرین آج کل مریض ہیں اور لیٹگوں پر لیٹے ہوئے ہیں اگر وہ لیٹے لیٹے اس قسم کا تصور باندھا کریں کہ وہ بالکل

تندرست ہیں اور تصور ہی کے ذریعہ یہ دیکھا کریں کہ وہ

پوری تندرستی کی حالت میں اسے روزانہ کے کام انجام دے

رہیں۔ یا اگر ان کو کھیل، کود، کرکٹ، فٹ بال، یا کبڈی کا

شوق رہا ہے تو وہ تصور کے ذریعہ، پوری تندرستی کی حالت

میں یہ دیکھا کریں کہ وہ کرکٹ یا کبڈی کھیل رہے ہیں تو دیکھیں

کہ ان کی دواؤں اور علاج سے کتنے ظاہر ہوئے لیکن تھے۔

جو مریض چل پھر سکتے ہیں، مگر کسی کسی وقت ان کا دل

ڈوبنے لگتا ہے، اور پریشان خیالات سنا شروع کر دیتے ہیں

ان کو چاہیے کہ سب سے پہلے تو ایک آرام کرسی پر دراز ہو جائیں

آنکھیں بند کر لیں اور دس منٹ تک اپنی پوری تندرستی کی

حالت کا تصور باندھ لیں، اس کے بعد اگر علاج کی اجازت

ہو تو غسل کریں، ورنہ ”ذہر دست“ منہ ہاتھ دھولیں، اور

خواب خزاں سب سے قریب کے باغ میں جا بیٹھیں۔ باغ

میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تندرستی کی حالت کا تصور جائے رکھیں اور دو گھنٹے وہیں بیٹھ رہیں، وہ دیکھیں گے کہ تاؤ

کا خود بھی یقین رکھیں، اور روزوار الفاظ میں مریض کو یقین دلائیں کہ پہلے سے اس کی حالت اچھی ہے، طاقت بھی زیادہ معلوم ہوتی ہے، چہرہ بھی شگفتہ ہے۔

وقت یقین کے متعلق مشہور مصنف سوٹ ہاؤن

لکھتے ہیں :-

”ایک نازک، حد درجے کمزور اور سالیا

سال سے بیمار عورت، جو چار قدم بھی نہیں

پر نہیں چل سکتی، جب یہ دیکھتی ہے کہ

میں آگ لگ گئی ہے، اور ادیر کے کمرے

میں اس کا بچہ سو یا ہوا ہو تو وہ کہیں کہ

سر پیٹوں پر دوڑ جاتی ہے، اور بچے کو

ٹھیک لاتی ہے۔ اس وقت اس کو

یقین ہوتا ہے کہ وہ یہ کام کر سکتی ہے

اور کر گزرتی ہے۔ اس کے ہاتھ پر تبدیلی

نہیں ہوئے ہیں، اس کا خون نیند نہیں

ہوتا ہے، صرف اس کا یقین لپٹ گیا ہے۔“

شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر جیکس بوب نے اس بات کو دنیا پر اچھی طرح واضح کر دیا ہے کہ خیالات بھی اسی طرح بہرے پیدا کرتے ہیں، جیسے بجلی پیدا کرتی ہے۔ حقیقت بھی یہی ہے۔ بجلی کو ہم دیکھ نہیں سکتے، مگر اس کے اثرات

محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح خیالات کی بہرے بھی ہماری

نظر سے پوشیدہ ہیں، مگر ان کا اثر ہر ہے۔ آج بیسویں صدی

کے سائنسی فک زمانے میں خیالات کے اثرات کا جو وہ دل

دماغ اور خون میں پیدا کر دیتے ہیں، کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا

ایک مصیبت کا بیجام لے کر چلی گرام آتا ہے

اور دل، دماغ اور خون میں ایسا تلام پیدا کر دیتا ہے، کہ حد

درجے انوس ناک تیسرے ظاہر ہوجاتے ہیں۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کیسے ہی قتل

معالج کیوں نہ ہوں اور کیسی ہی تیر ہدف دوا میں کیوں نہ

جیسا کی جائیں، پھر بھی مریض کو آرام یا فائدہ قہمی نہیں ہوتا اس

معالجے میں بہت بڑی حد تک خود مریضوں کا اپنا تصور ہوتا

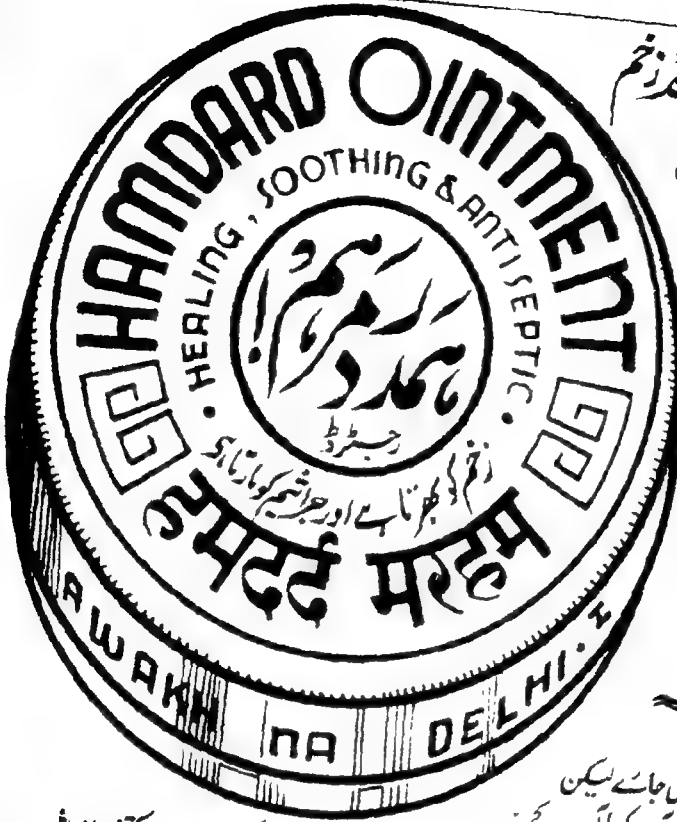
ہو۔ ان کے اپنے دماغ کا بیچ ڈھیلا ہے، اس بیچ کو اوڑھ کر

نہیں کس سکتا، مریض کو درست چاہیے۔ مریض کو نہایت

کڑے قسم کے تصورات گھیرے رہتے ہیں۔ ان کو اس

ت کا ایک یقین ہوتا ہے، کہ اس بیماری سے اور سببوں

میں بیٹھ کر بھی دس منٹ تک پوری تندرستی کی حالت کا تصور جائے رکھیں اور دو گھنٹے وہیں بیٹھ رہیں، وہ دیکھیں گے کہ تاؤ



یہ حیرت انگیز عرصہ زخم  
کو بھرنے کے بعد نشان  
یاد داغ باقی نہیں رہتا  
دیتا۔۔۔  
ہر گھر میں ہمدرد مرہم  
کی ڈبیہ رکھنے کی  
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی سنبھاد کی جائے لیکن  
ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے  
کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے۔ دنیا نام ہے حادثہ کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے حادثے  
پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی ہے، کوئی حصہ جل سکتا ہے یا جاتو سڑک  
سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے اس کے ٹھٹھے زخمی ہو سکتے  
ہیں، اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بظاہر معمولی ہیں مگر ان سے غفلت برتنا کسی طرح مناسب  
نہیں۔ ضرورت ہو کر ایسے موقعوں پر فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

ہمدرد مرہم جسٹریٹڈ

لا خاصہ جو کہ یہ فوراً دوا کی ساخت میں داخل ہو جاتا ہے اور چرانیہ کو ہلکا کر دیتا ہے اور سکون بخشتا  
ہے اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور پھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔  
حیوانی چربیوں سے قطعی پاک۔ خالص نباتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے ہر جگہ فروخت ہوتا۔

# فلم اُس پار میں طبیعوں کی تذلیل

اخلاق عامہ کو نظر انداز کر دیا گیا ہے اور اخلاقی دیوالیہ پن کا تذکرہ مظاہرہ کیا گیا ہے۔ اس پار میں جسے دیکھنے کا مجھے حال نہیں بدقسمتی سے موقع حاصل ہوا ہے میں نے ایک نہایت ہی اخلاق سوز مکالمہ سنا جس کی عبارت تمام مکالمہ درج ذیل ہے۔

”طبیعوں سے کہہ دو۔ میری دوا ان کی کتابوں میں نہیں۔ کم سخت نئے پرستے لکھے جاتے ہیں۔ شربت وصل تو لکھتے نہیں۔ آلو کے پیچھے منقے لکھائے جاتے ہیں۔“

بلکہ سینماؤں میں ایسی گندہ اور توہین آمیز زبان کا استعمال مشرقی کلچر اور تہذیب و تمدن کے روشن چہرہ پر بدنامی و خوارگی کے علاوہ ہندستان کے ایک نہایت معزز و شریف پیشہ پر کلینتہ ناوا جب حملہ کے مترادف ہو کیوں کہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایسی گندہ زبان کے استعمال سے نہ صرف اس ملک کے سادہ لوح و خواروں کے اخلاق خراب ہوتے ہیں بلکہ ہندوستانی طریق علاج کی بدنامی بھی ہوتی ہے۔ حالانکہ آج ہندستان کو اس طریق علاج سے کام لینے اور فائدہ اٹھانے کی پہلے سے زیادہ ضرورت ہو اور ملک میں اس ضرورت کا احساس روز افزوں ترقی پذیر ہے۔

اس پار کا مکالمہ نہ صرف عوام کے اخلاقی معیار کو گرا دیئے کا باعث ہو گا، بلکہ ایک نہایت مفید طریق علاج اور حکیموں اور طبیعوں کی تمام جماعت کی شہرت اور نیک نامی کو بٹہ لگا دینے کا موجب ہو گا۔ اور اس بات کا احتمال ہے کہ حکیموں اور طبیعوں پر سے عوام کا اعتماد اٹھ جائے اور یہ صورت حالات نہ صرف ان کی شہرت کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوگی بلکہ ملک کی عام صحت اور بہبود کو بھی شدید نقصان پہنچے گا۔

میں حیران ہوں اور یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ کس طرح اس پار کے مکالمے کی گندہ زبان اور ڈرافٹ مسلم سسرز کے نوٹس سے بچ نکلی اور پھر یہ بھی عجیب بات ہو کہ کہوں حکیموں اور طبیعوں نے اپنے خلاف اس مرتجہ افترا اور بہتان پر اجتماعی حیثیت میں پُر زور صدائے احتجاج بلند نہیں کی۔

حکومت ہند کے غیر ذمہ دار فلم سسرز کی عنایت سے آج کل ایک ایسا دل آزار فلم اُس پار کے نام سے ہندستان میں دکھایا جا رہا ہے جس میں طبیعوں کے خلاف ایسے شرمناک اور دل آزار الفاظ استعمال کیے گئے ہیں جن سے نہ صرف حلقہ اطباء میں بلکہ تمام قدردانان طب میں سخت ہيجان و اضطراب پیدا ہو گیا ہے اور جن کو سن کر کوئی ذی حس و ہندستانی ایسا نہیں ہے جس کے دل میں فلم اور ڈاکٹر گران فلم کے خلاف نفرت و خصمہ کے جذبات پیدا نہ ہوتے ہوں۔

یہ فلم کافی عرصہ تک ذیل میں دکھائی گئی اور اس میں استعمال ہونے والے تذلیلی الفاظ سے بہت سے دلوں کو تکلیف پہنچی مگر اس کے اسناد کے متعلق کسی ہمد و طبیب مناسب کارروائی کرنے کی ضرورت نہیں سمجھی۔ اتفاق سے حکیم حافظ محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمد و رحمت کو بھی یہ فلم دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ اور موصوف کو اس کے ان تذلیلی الفاظ سے جو طبیعوں کے خلاف استعمال کیے گئے ہیں سخت تکلیف پہنچی۔ اور انھوں نے فوراً مندرجہ ذیل مضمون کے خطوط انگریزی اور اردو میں ایڈیٹر اخبارات، افسران حکومت اور ان تمام لوگوں کے نام بھیجے جن سے فلم مذکور کا تعلق تھا اور ڈاکٹر گران فلم کو باقاعدہ ٹالس دیا کہ اگر ۲۴ نومبر ۴۲ء تک فلم مذکور سے طبیعوں کے خلاف دل آزار الفاظ نہ نکال دیئے گئے اور ان کے متعلق بلا شرط معافی نہ مانگی گئی تو تاج مذکور کے بعد ان سکرینوں کے خلاف قانونی چارہ جوئی کی جائے گی۔

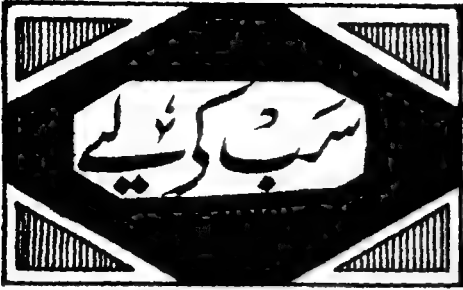
## مدیر ہمد و رحمت دہلی کا احتجاجی مکتوب

جناب ایڈیٹر صاحب

بے علم عوام کو تعلیم دینے اور نا تجربہ کار نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں صحیح اخلاق و عادات کی نشرو تربیت اور اخلاق اختہ اشخاص کو نیکی اور راست روی کے بلند مقامات پر پہنچانے کے لیے سینما کی اہمیت سے کسی دانش مند اور معتدویت پسند انسان کو انکار نہیں۔ اس کی افادیت ہر طبقہ مسلم ہے باوجود حقیقت حدودہ اندوہ ناک ہو کہ بہت سی آرٹ پچرز کی فلم اس پار میں جو آج کل جلگت سینما دہلی میں دکھائی جا رہی ہو



نظم اس پار میں طبیوں کی مدد



میں متعلقہ حکام کو مشورہ دوں گا کہ وہ بلا تاخیر مزید  
فرض شناسی سے کام لے کر اس گندے مکالے کے قابل  
اعتراض جیسے کو حذف کر دیں اور طبی دنیا کے اضطراب اور  
بے چینی کو رونق کریں۔

آپ کا صادق

دیکھیم حافظ محمد سعید مدیر "ہمدرد صحت" دہلی  
صوبائی ایجوکیشنل اینڈ یونیورسٹی کانفرنس کی مجلس  
عالمہ کو بھی اس طرف توجہ دلائی گئی اور مجلس عالمہ کے جلسہ  
منعقدہ ۱۱ دسمبر ۱۹۳۵ء میں تجویز مفصلہ ذیل بہ اتفاق رائے  
منظور ہوئی۔

نقل تجویز

دہلی ۱۲ نومبر، دہلی پرائیویٹ اینڈ یونیورسٹی  
کانفرنس کی مجلس عالمہ کا جلسہ زیر صدارت عالی جناب حکیم جگ  
عبد الحمید صاحب مالک ہمدرد وادھانہ، ہمدرد منزل میں بوقت  
ہجری ۱۱ دن منعقد ہوا جس میں صوبہ دہلی کے مشاہیر اطباء اور  
دیہ صاحبان نے شرکت فرمائی۔ اس جلسہ میں صوبہ دہلی کے  
انڈر کانفرنس مقرر کے کام کو آگے بڑھانے کے سلسلہ میں چند  
مضامین تیار و منظور ہوئے جن میں سے اہم معاملہ حکیم حافظ  
محمد سعید صاحب ایڈیٹر ہمدرد صحت کے مسئلہ خطوط پر غور و  
خوض کرنا تھا جس میں سن آٹھ پچھڑ کے فلم "اس پار" کے ان  
قابل اعتراض حصوں کی طرف توجہ دلائی گئی تھی جن میں کہ طبعی  
کا منہ کھلا کر آیا گیا ہے، اس سلسلہ میں اس جلسہ نے ایک تجویز  
پاس کی جس میں سن آٹھ پچھڑ کے پروڈیوسر سے اپنے انتہائی  
عوضہ کا اظہار کرتے ہوئے یہ مطالبہ کیا کہ وہ جلد از جلد اس پار  
فلم کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر کے اطباء میں پیدا  
شدہ بے چینی کو دور کرے۔

نیز حکومت ہند اور ریڈ آف سروس بھی مطالبہ کیا ہے  
کہ وہ فوراً فلم "اس پار" کے قابل اعتراض حصہ کو علیحدہ کر لیں  
اور آئندہ اس قسم کے دل آزار فلموں کی نمائش نہ ہونے دیں۔  
ایڈیٹر ہمدرد صحت نے یہ فیصلہ کر لیا کہ کس طرح بھی ممکن  
ہو سکے گا کہ وہ دل آزار اعضاء کو فلم "اس پار" سے نکالنے اور ان کے  
فلم کو معافی مانگنے پر مجبور کریں گے۔ امید ہے کہ تمام ہندوستان کو طبیا  
چار نظروں سے دیکھ کر اس پار کے نام تحریری خطوط بھیج کر اپنے جذبات نفرت  
وخصمہ کا اظہار کریں گے اور حکومت ہند پر زور دیں گے کہ وہ  
فلم سسروں سے باز پرس کرے کہ انہوں نے ایسا فلم کیوں پاس کیا۔  
محی الدین حسین احسان الحق

ان کے لیے

بڑھاپا

باہ کی کم زوری - بے رغبتی

سیلان الرحمہ

ضعف اعصاب

غشی

انیمیا (خون کی کمی)

بھوک نہ لگنا

حکمر کی کم زوری

دل کی کم زوری

دل

دماغ

حبلہ

معدہ

گردے

عندود

پھیپھڑے

ہڈیاں

اعصاب

قوت ہضم

قوت باہ

حبلہ

اور ان کے لیے



ہمدرد کا مایہ نامہ دوا آتشہ

# فستاید

اذکار المیزانتہ سلون چیسرایم - ڈی۔

میں جب کہ ٹھنڈ میں داغ دھلن کے نشانات پائے ہوں، ایسا ہرگز نہ کیجیے۔ یہ ثبوت اس امر کا ہے کہ کوئی جلا دینے والا اور تیز یا اعتدال کو گلانے والا نہ رکھ لیا گیا ہے یہی حالت میں تے کرنا ہے حد خطرناک ثابت ہوگا۔

(۴) اگر صبح و موثر تریاق موجود ہو یا جلد ہاتھ آجائے تو زہر کا جلد خاتمہ کر دیجیے۔

(۵) اگر مریض بے ہوش ہو تو کوئی چیز ٹھنڈ کے ذریعے اس کو نہ دیجیے۔

(۶) شدید صدمے کا علاج گرم پانی کی بوتلوں گرم کنبوں اور گرم شروبات سے کیجیے بشرطیکہ مریض بے ہوش ہو۔

(۷) اگر تنفس بند ہو گیا ہو تو مصنوعی تنفس گازیہ استعمال کیجیے (۸) تمام شہادتیں مثلاً دوا کی شیشی، تے کی ہوئی چیز اور خطوط وغیرہ محفوظ رکھیے۔

زہر کی مخصوص قسمیں زہر کی وہ مختلف قسمیں جن کے علاج کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جائیں چاہیں ہیں جنہیں استعمال کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جائیں چاہیں ہیں جنہیں استعمال کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جائیں چاہیں ہیں

## (۱) تیزابی یا گلانیے والے زہر

اس طرح کے زہروں کو، ذہن کو، خلق کو اور معدے کو جلا اور گلا دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ گلا دینے والے عام زہر ہیں ہائڈروکلورک ایسڈ تیزاب نمک، جو اکثر سامان آرائش کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نامٹریک ایسڈ (شورے کا تیزاب) اور گراٹک ایسڈ، جو صفائی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اگر مریض ہوش میں ہے تو زہر کو معدے میں پھلا اور بے اثر بنانا ضرور ہے۔ اس مقصد کے لیے چوڑے کا پانی، یا سفیدی کا ایک چمچ، یا کھربامٹی، یا ایک گلاس پانی میں میگنیشیا، استعمال کرائیے۔

اگر کوئی گلا دینے والا پہلی زہر مثلاً امونیا، یا کاسٹک سوڈا یا کاسٹک پوٹاش استعمال کیا گیا ہے تو سرکہ یا عرق بیوں پانی کی برابر مقدار میں ملا کر بلائیے۔ اگر مریض بے ہوش ہے تو آپ صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اس کے لب و دہن میں یہ چیزیں بذریعہ سٹینج دیجیے اور جب ہوش میں آجائے تو کوشش کیجیے کہ وہ چارے کے ایک ایک چمچے

جب گھر میں "زہر خورانی" یا "زہر خوردنی" کا کوئی حادثہ ہو جائے تو پہلی امداد دینے والے کے لیے صرف دو ہی طریقے ایسے ہیں جو کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ کسی تے اور دوا کو ذریعے زہر کو جسم سے باہر نکالا جائے، دوسرا یہ کہ زہر کو اس طرح بے اثر بنا دیا جائے کہ وہ مریض کو کم سے کم نقصان پہنچا سکے۔ کوئی بھی زہر مثلاً جو ہر افیون یا جو ہر کچکا کافی مقدار میں کھلینے یا عملی شکل میں پی لینے کے بعد انسان کو ہلاک کر سکتا ہے، منہ کے ذریعے بھی کھلایا جاسکتا ہے، اور نگہبش کے ذریعے بھی جسم میں داخل کیا جاسکتا ہے۔ بعض زہر ایسے بھی ہوتے ہیں جو زہر بنی گیس کی صورت میں جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں چیزوں کو صاف کرنے والی جسن دوائیں بھی خطرناک زہر کی حیثیت رکھتی ہیں۔ مثلاً "اوگراٹک ایسڈ"۔

امونیا، کاسٹک سوڈا وغیرہ۔

آپ کیا کریں گے؟ اب میں بعض ایسے زہروں کا تذکرہ کرتی ہوں جو عام طور پر پائے جاتے ہیں، اور یہ بتلاتی ہوں کہ ہنگامی حادثوں کے وقت ان کے فوری علاج کے لیے آپ کو نسی تدبیریں اختیار کریں گے۔ میں اس طریقہ علاج کو سلسلے میں اپنی شاگردوں کو سب سے پہلے ہی بات اچھی طرح ذہن نشین کراتی ہوں کہ "اگر تم یہ دیکھو کہ کوئی شخص بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے پاس کوئی آپریٹیشن رکھی ہے جس پر زہر کا نیل موجود ہے تو تم کیا کرو گے؟" اس کا جواب یہ ہے:-

(۱) کسی طبیب کو جلد بلائیں اور ماہرانہ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو معلوم ہے کہ کون سا زہر استعمال کیا گیا ہے تو ہر طبیب کی اطلاع کے لیے فوراً ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور اس زہر کا نام کسی ماہر کے پاس بھی بھیج دیجیے۔ اس طریق کار سے کچھ بیش قیمت وقت بھی بچ جائے گا اور زہر کو بے اثر بنانے والا تریاق جلد آجائے گا۔ حادثہ زہر کے علاج میں وقت کی قیمت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

(۲) زہر خوردہ شخص کو پانی یا دودھ یا چار یا کچا انڈا دے کر زہر کو ہٹا اور تھلا کر دیجیے۔

(۳) مریض کو کوئی تے اور دوا بلائیے لیکن اس حالت

فاسفونکس بھی اسی قسم کا زہر ہے۔ ایسے زہروں کے حاتمے میں تیل، روغن یا چربی کبھی نہ دیکھیے۔ بلکہ ایک گلاس پانی میں "ایسٹیم سالٹ" یا گلوبرز سالٹ ملا کر ملا دیجیے۔

### (۳) خواب آور زہر

خواب آور زہروں کے استعمال کے بعد مریض اونگھنے اور سوئے لگتا ہے۔ یہ صورت حال بے ہوشی تک پہنچنے کے بعد سکوت کامل اور موت کا باعث ہو جاتی جو۔ انہوں اور اس کے مرکبات اور اس کا جوہر مارفیا وغیرہ اسی قسم کے زہریں بعض اشتہاری کمپانیاں بھی جو نیند طاری کرنے کے لیے کھائی جاتی ہیں، انہی میں سے کسی ماہر طبیب کے مشورے کے بغیر کبھی کوئی خواب آور دوا انہیں کھانی چاہیے۔

اگر مریض نے اس قسم کا زہر کھالیا ہو تو اس پر پہلے ایک نیم بے ہوشی اور بعد کو بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس کی نبض کی رفتار سست ہوتی ہے اس کا سانس ٹھٹھکتا کر اور خراہٹ کو ساتھ چلتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلگوں اور چھپچھپانے لگتا ہو جیسی صورت میں فوراً کسی طبیب سے مشورہ کیجیے اور اس کا بتایا ہوا تریاق مریض کو دیجیے۔ مریض کو کبھی سوئے نہ دیجیے۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو تھے اور دوا فوراً دے دیجیے۔

### (۴) دوسرے زہر

بعض دوسری قسم کے زہر مثلاً کھورو فارم اکل (شراب) اور "بلوڈنا" وغیرہ جہاں پیداکرتے ہیں اور بعد کو مریض کثرت دے ہوش ہو جاتا ہے شراب ایک ایسا زہر ہے جس سے زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے جو لوگ زیادہ شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں وہ اس زہر سے اپنے جسم کو بھرتے رہتے ہیں، اور اپنی صحت کو "مسموم" کر لیتے ہیں لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ استعمال شراب سے بے ہوشی کا ایک خطرناک اور شدید فوری حملہ ہو جاتا ہے اس صورت حال میں چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور جسم کی حرارت درجہ اعتدال سے کم ہو جاتی جو۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے اور شدید حملے کی صورت میں مرجاتا ہو۔ کھل کے حادثہ زہر میں مریض کو گرم اور کامل آرام و سکون کی حالت میں رکھنا چاہیے۔ اگر ان ہائیوں کو فراموش کر دیا جائے گا تو ممکن ہو مہلک نتائج پیدا ہو جائیں

### (۵) تشنج آفریں اور لرزہ آور زہر

جہاں زہروں سے تشنج پیدا ہوتا ہے ان میں اسٹرنین (جو کھولنا) (باقی مضمون ص ۲ پر دیکھیے)

کی مقدار میں یہ چیزیں نگل جائے۔

کاربوئک ایسڈ اور لائی زہل "ایسے زہریں جو اکثر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ بھی جلادینے والے اور آگے پیدا کر دینے والے شدید زہریں۔ صدمے کے علاج کے ساتھ ساتھ مریض کو ایک چار کی پیالی میں بھر کر کوئی معدنی تیل یا ایک گلاس پانی یا دودھ میں ملا کر "ایسٹیم سالٹ" (یعنی جستلی) —————

نمک یا "گلوبرز سالٹ" (—————) —————  
ملا دیجیے۔ اس صورت میں گردن کے سامنے والے حصے کو کسی گرم گدڑی سے سینکنا درو کو نافع ہوگا۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو دودھ کچے انڈوں، پانی اور آٹے کا مرکب بھی مفید اور کارگر ثابت ہوگا

### (۲) سوزش آفریں و ہیجان انگیز زہر

یہ وہ زہر ہوتے ہیں جو سوزش، خراش یا ہیجان پیدا کرتے ہیں مگر گلا دینے والے نہیں ہوتے۔ ان میں بھی بعض ایسے ہیں جو کام و دہن اور اعصاب سے ہضم کو جلادیتے ہیں (سینک یا آرسینک) اور فاسفورس عام طور پر گھروں میں پائے جاتے ہیں۔ اول الذکر کیڑے مکوڑوں کو ہلاک کرنے والی دواؤں میں، اور سوخا انداز "چوہ مار" مرکبات میں استعمال کیا جاتا ہے بعض دیا سلائیوں کا مسالا بھی زہر ملا ہوتا ہے اور کچھوں کے لیے سخت خطرناک جاتا ہے۔

سوزش پیدا کرنے والے زہروں میں سماروئی پودے، گوندی کی قسم کے متحدہ پھل، یا بوسیدہ غذائیں بھی شامل ہیں۔ ہر طرح کے حادثہ زہریں تھے اور دوا وینا بہت مفید ثابت ہوگا مریض کو مجبور کرنا چاہیے کہ وہ تھے کرے اور خراب زہریں مادیوں کو متحہ سے نکال دے۔ بہترین تھے اور مرکبات یہ ہیں کہ ایک گلاس پانی میں چار کے دو چھوٹے بھر تک ملا کر یا چار کا ایک چھوٹے بھر راسی کاسفون ملا کر مریض کو ملا دیا جائے۔ اگر کوئی چیز دستیاب نہ ہو تو مریض کے حلق میں پر یا پہلی انجلی ڈال کر اسے آہستہ آہستہ حرکت دیجیے۔

سوزش انگیز اور خراش آفریں زہروں کے سلسلے میں ہمیں "سیماپی زہر" یا بالکلور اٹمات مرکبی (کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے) یہ بھی ایک خطرناک زہر ہوتا ہے۔ اس زہر کے حادثے میں پہلے کام نہ ہونا چاہیے کہ تھے اور دوا دینے سے پہلے دودھ میں انڈے کی سفیدی ملا کر مریض کو ملا دیا جائے "ایوڈین" ————— بھی اکثر گھروں میں پایا جاتا ہے۔ یہ بھی ایک سوزش آفریں زہر ہے۔ اس زہر کا تھے کیا ہوا مادہ درد دینا ہوتا ہے۔ ایسے حادثے میں پانی کے ساتھ ارادوٹ یا نشاستہ دینا چاہیے۔

# سیر و سیاحت :- کشمیر کی سیر

راستے کا نظارہ جاذب نظر تھا۔ راوی پنڈی سے نکلنے ہی ٹیلیفون کے کھمبے ساتھ ساتھ ہو لیے۔ دونوں جانب سرسبز مینے اور ہرے بھرے میدان پھیلے ہوئے چلے گئے تھے۔

ٹرٹ پینچ کروٹوں پر گھوم گیا۔ ایک بے رعب اور مست سے انیسویں ہم سے چھ آنے کی کس کے حساب سے ٹیکس وصول کیا اور کار چل دی۔ یہاں سے راستے کے پہلے دو غم مزروع ہوئے۔ سڑک سانپ کی طرح بل کھاتی ہوئی سو سے ٹک جاتی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ ہوشیار ڈرائیور ہینڈل کو ہلکی سی جنبش دے کر خطرناک موٹروں سے نہایت صفائی کے ساتھ گزر رہا تھا۔ شریف صاحب پہاڑی سفر کے عادی نہ تھے، راستوں کے چکر کو گھبرائے متلی سی ہوئے لگی۔ میرے مشورے سے انہوں نے بیٹھے ہوئے اپنے پیراس طرح پھیلا دیے، جیسے دروازہ کھولے ہوں۔ کوہا لہ پر ہم میں سے ہر ایک کو تین روپے بارہ آنے کے محصول ادا کرنا پڑا۔ کوہا لہ کا پل پار کر کے ہم نے جو سڑک اختیار کی، اس کے ساتھ ساتھ دیکھا جہلم بہتا ہے۔ اس کی لہروں کا جھبب شور ہم کو چلتی ہوئی موٹر میں گٹائی دے رہا تھا۔ پہاڑیوں کی گود میں جہلم کھیت ہوا پھنکار رہا تھا۔ گڑھی کے شہتیر اور سٹے لہروں کے ساتھ بہہ رہے تھے۔ کشمیر کی گڑھی پنجاب میں جہلم ہی میں بہ کر آتی ہے۔ ٹرانسپورٹ کا اس سے بہتر ذریعہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ ان گڑھیوں پر فیر اور نشانات لگے ہوتے ہیں بہت دھت۔

ایک بچہ کرپانچ سنٹ پر ہم دو میل پہنچے۔ یہاں ریاست کشمیر کی طرف سے چنگی دفتر قائم ہے، جہاں کشمیر کی درآمد اور برآمد پر چنگی لی جاتی ہے۔ سیاحوں کے لیے ضروری ہے کہ اگر ان کے پاس اپنی چیز ہو جس پر ٹیکس کی کوئی دفعہ نافذ ہوتی ہو تو انسپکٹر متعینہ کو آگاہ کر دینا چاہیئے۔ یہاں سڑک ایک لاسے کے گارڈ سے بند کر دی گئی تھی جس کے دونوں جانب سرخ جلی حریفوں میں "ہالٹ" لکھا ہوتا ہے۔

دو میل میں ہم سے ایک سرکاری فارم پر کرایا گیا جس کے خانوں کے آئیٹم اس طرح تھے :-

تاریخ - نام - ولدیت - مذہب - سکونت اور مکمل پتہ  
وجہ داخلہ کشمیر - اذاعت مدت قیام کشمیر - ریاست کشمیر میں

چند اہم امور کی وجہ سے ہمیں راوی پنڈی میں خلافت امید تین دن اور کٹا پڑا۔ میرے ہم سفر شریف صاحب ایک نڈو دل آدمی ہیں، ہم عمر ہیں اور انہیں کے دوست ہم نے سنا تھا اور کٹا پڑا میں بھی پڑھا تھا کہ خوب سورتی اور فطرت کے دلکش مناظر کی وجہ سے کشمیر کو جنت ارضی سمجھا جاتا ہے۔ اب دہوا اتنی اچھی کہ عربی کی زبان سے بے ساختہ یہ شعر نکلا ہے

ہر سوختہ جانے کہ کشمیر در آید

گر مرغ کباب است بابل و پراپ

مارکی سر ہنگ چڑیاں عجیب شان سے کھڑی ہیں نشیبی زمین سرسبز شاداب۔ کشمیر کا ہر نقطہ مشاطہ فطرت نے خود سنوارا ہو گزشتہ جولائی میں ہمارے شوق دید کی سہکتی ہوئی چنگاری نے غم سفر کے شعلے کی صورت اختیار کر لی۔

۱۳ جولائی سنہ ۱۹۴۷ء صبح ۸ بج کر ۲۰ منٹ پر ہم سسوں کی ایک مشہور ٹرانسپورٹ ایجنسی میں پہنچے۔ خوش قسمتی سے ہم کو ایک موٹر میں دو نشستیں مل گئیں۔ ہم نے راوی پنڈی کو سری نگر تک کا کرایہ پیشی ادا کر کے رسید حاصل کی اور سامان موٹر کے پیچھے بندھوا دیا۔ ٹھیک ہونے کو پہنچے راوی پنڈی سے روانہ ہوئے۔ یہاں سے سری نگر ۹۹ میل ہے یہ سڑک "کوہ مری جہلم ویلی روڈ" کے نام سے مشہور ہے۔ اس راستے میں یہ مندریں آتی ہیں :-  
بھارا کھوہ، ٹریٹ، کوہ مری، پھکواڑی، کوہا لہ، دولائی، دولیل، گڑھی، چکوٹھی، اوڈی، رام پور، بارہ مولہ اور پن۔ لیکن بس اور موٹر وغیرہ سوائے چند کے باقی کسی منزل پر نہیں گنتی۔

موٹر میں چار مسافر تھے، دو ہم، ایک بوڑھی میم اور ایک نوجوان امریکی انیسر۔

میم صاحبہ، جن کی جوانی کی منزل ان سے کم از کم چالیس برس پیچھے رہ گئی تھی، بہت کم گو اور اداس نظر آتی تھیں ایک عدد بل ڈانگ بھی ہم راہ تھا، میم صاحبہ ہمارے ساتھ کچھ نشست پر بیٹھی ہوئی تھیں، اور امریکی انیسر ان کو ساتھ فرٹ سیٹ پر قابض تھا۔ تمام راستے میں نے اسے بے کار بیٹھے ہوئے نہیں دیکھا۔ اخبار مینی سے جی گلتا تا کو کچھ گنگنا لگتا اور اس سے بھی دل نہ بہلتا تو خاموش بیٹھا چاکلیٹ اور ٹافی ہی کھا تا رہتا۔

کوئی مستقل پتہ - دستخط وغیرہ -

ہم رات کے دس بجے سری نگر پہنچے۔ شب باغی کو لیے از حد پریشانی لاحق ہوئی۔ سامان قلیں کے حوالے کیا اور ہم نے امیر اکمل کے سب ہونٹوں میں باری باری حاضری دی۔ لیکن جگہ خالی نہیں تھی، کوئی کمرہ کرائے پر نہ مل سکا۔ سری نگر ریاست کا دارالحکومت اور بارہ نئی شہر ہے، لیکن ہمارے لیے یہ کتنا تنگ ہے، ہم یہ سوچ کر دل میں کوکھ رہے تھے کہ معتب سے کسی نے مجھ پر حملہ سا کیا مگر دیکھا تو احمد صاحب کھرے ہوئے ہنس رہے تھے۔

”ارے بھائی تم کہاں؟“ میں یہ کہتا ہوا ان سے بیٹ پڑا۔ معلوم ہوا کہ وہ بھی سیر کشمیر کی غرض سے آئے ہیں کانپور سے چلے ہوئے دو ہفتے ہوئے ہیں لیکن سری نگر سے ابھی تک باہر نہیں آئے۔ احمد صاحب میرے پرانے دوستوں میں سے ہیں خوش مزاج اور ہر وقت منہم چہرہ، طباطبائی اور عظیم شجیم، احمد اور ان کے دوست محمد حسن نے امیر اکمل کے قریب ماسٹر بازار میں ایک باغ خانہ کرلے پرے رکھا تھا جس کو وہ ہول کا نم البدل سمجھتے تھے۔ ان کے اچھے ہم نے بھی وہیں ڈیرا لگا دیا۔ اندھا کیا چاہے دو آئیں۔ اب ہماری پاؤں چار آدمیوں پر مشتمل تھی۔

۱۵ جولائی سنہ ۱۹۲۴ء کی صبح کو ہم ندا دیر سے اٹھے۔ آج چشمہ شاہی، نشاط باغ اور شالامار باغ کا پروگرام تھا۔ احمد صاحب کی ہدایت کے مطابق باورچی نے دوپہر کا کھانا صبح ہی تیار کر دیا۔ ہم نے ایک ٹانگہ پورے دن کے لیے کرائے پر لیا اور چشمہ شاہی کی طرف روانہ ہوئے۔ یہ چشمہ سری نگر سے ۵ میل دور ادبھی پہاڑی کی طرف ایک خوب صورت باغ میں ہے، جمیل ڈل کے کنارے کی طرف اچھی ہے، لیکن جو راستہ چشمے کے لیے مقرر ہے بہت خراب ہے۔ کوئی دنگ گھوڑے کے سم رہت گئے۔ ایک جگہ گھوڑا ایسا پھسلا کہ ہم گرتے گرتے بچے۔ گھوڑا تاکہ کوئے کر بیٹھا اور ہم جان کی سلامتی پر خدا کا شکر ادا کرتے ہوئے کود پڑے۔ کوچ بان نے بڑی مشکل سے گھوڑے کو اٹھایا۔ لیکن وہ آگے چلنے کا نام نہ لیتا تھا۔ مجبوراً ہم چشمہ شاہی کی طرف پیدل روانہ ہوئے۔ اور کوچ بان سے کہہ دیا کہ وہ تاکہ ٹھیک کر کے پیچھے پیچھے آئے یہاں سے چشمے کا فاصلہ کم و بیش دو میل تھا، راستہ سنسان اور بڑھائی کا تھا۔ یہ دو میل رہبر کی طرح بڑھتے ہوئے معلوم ہوئے۔ جب ہم چشمہ شاہی پر پہنچے اور نیچے سڑک کی طرف دیکھا تو تاکہ ایک کھلونے کی طرح نظر آتا تھا۔ اس چشمے کا پانی ٹھنڈا، عمیق اور قیمتی ہے۔ اس کو سنہ ۱۹۲۴ء میں، حاکم کشمیر علی مردان خاں نے

شاہجہاں کے عہد حکومت میں بنوایا تھا۔ ہم کو یہ جگہ بہت پسند آئی۔ جب ہم باہر نکلے تو تاکہ آچکا تھا۔ یہاں سے ہم نشاط باغ پہنچے۔ اس میں چار تختے ہیں جہاں رنگ برنگ کے پھول اور میوہ دار درخت اپنی بہار دکھا رہے ہیں۔ آخری تختے سے ایک آبشار آتا ہے، جو چمن کے وسط سے گذرتا ہوا، پھیل ڈل میں گرتا ہے۔ صبح و باغ نشاط، مناس تھا، لیکن دوپہر کو پہنچ کر یہی راستے کی ٹھکن اور پریشانی جاتی رہی جو کھانا ہم ہمراہ لائے یہاں بیٹھ کر کھایا۔ تین بجے ہم شالامار باغ کی طرف روانہ ہوئے یہ بھی قابل دید اور تفریح کی جگہ ہے۔ خوش رنگ پھولوں اور نواں کا نگارہ دل کش ہے۔ شریعت اور احمد سستانے کے بوجھل فزین لیٹ گئے۔

ہم دن ڈھلے سری نگر لے، کھانا کھایا اور قریباً رات کو دس بجے اپنی اپنی چار پائوں پر دراز ہو گئے۔ دوسرے دن جامع مسجد، تخت سلیمان، چنار باغ، نسیم باغ اور ہی محل کی سیر کی اور ۱۷ جولائی کی صبح کو ہم چاروں بذریعہ لاری پہلگام کی طرف روانہ ہوئے۔

پہلگام ایک روح افزا اور خوش گوار پہاڑی مقام ہے یہ سطح سمندر سے ۷۰۰ فٹ بلند ہے سری نگر سے اس کی دوری ۵۹ میل ہے۔ یہ ایک پرفضا وادی میں سلسلہ کوہ سے گھرا ہوا ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے دنیا سے الگ تھلک پتھر کے کسی بڑے کو نثار شیدہ کوڑے میں انسانوں کی آبادی ہو۔ یہاں پلیٹو سطح زمین سے اونچے اور ہم دار میدان (بکثرت ہیں جن پر سطح خمیر لگا کر موسم کا لعل اٹھاتے ہیں۔ ہم خیمے جیتا کرنے والی ایک قوم کے منہجر سے ملے۔ اس نے ہم کو ایک پلیٹو بتایا جہاں اس کا ایک خالی غیر نصب تھا، خیمے کا مکمل سٹ تھا۔ باورچی خانہ، محل خانہ اور بیت الخلاء کی چھول داریاں الگ تھیں۔ اور خیمہ ضروری فرنیچر سے آراستہ تھا، کھلی دفنا اور چیر کے درختوں سے بھرا، نما۔ محل وقوع دیکھ کر طبیعت خوش ہوئی۔ کراہی ملے کر گئے اس میں اپنا سامان قرینے سے رکھوایا۔ ابھی ہم نے اطمینان کا سانس بھی نہ لیا تھا کہ ایک صاحب سفید قمیض اور خاکی نیکری پہنے اور کاغذات کا چھوٹا دستہ بٹل میں دبائے نازل ہوئے۔ ان کی زبانی معلوم ہوا کہ یہ جگہ آج صبح ہنگوڑ کے ایک سیٹھ نے ریزیدو کرائی ہے۔ ہم کو یہاں سے سح خمیر منتقل ہونا پڑے گا۔ منہجر صاحب سے مشورہ کیا۔ انہوں نے مجبوری ظاہر کی۔ ہم سب بھائی بیٹھ تھے۔ بھوک کی بے تابی بڑھنے لگی۔ شریعت صاحب کو چھوٹل سے

بات جیت کرنے کا سلیقہ نہیں رکھتے۔ عام طور پر مذکر کے لیے تانیتھ کا صیفہ اور مونٹ کے لیے تذکرہ کا صیفہ استعمال کرتے ہیں اور ماضی و مستقبل کا انہماک زمانہ حال کی رعایت کو کرتے ہیں ہم نے سب مرغیاں خریدیں اور غسل خانے کی چھول داری میں بند کر دیں اس دن رات کو موسلا دھار بارش کے ساتھ ڈال دی بھی ہوئی۔ ہم اپنے گرم بستروں میں ڈبکے ہوئے سردی سے کپکپا رہے تھے۔ صبح اٹھے تو آسمان پر ابھی شامیہ اترتا ہوا تھا۔ چاروں طرف پہاڑوں پر بادل رُوئی کے گالے کی طرح پڑے ہوئے ایسے معلوم ہوتے تھے جیسے وہ طویل مسافت سے تھک کر آرام کر رہے ہوں۔ بہت حسین منظر تھا۔ جھرو شجر یا ران شب سے ڈھل کر کائنات کا رنگ نکھار رہے تھے پہلنگام کے پہاڑی نائے کا پاٹ بہت وسیع ہو گیا تھا کونٹے میں غلام محمد کی زبانی یین کر بہت انفسوس ہوا کہ ساری مرغیاں رات کی زبردست سردی سے اکڑ کر مر گئیں۔ اتنا بستر و اتنا لیرہ راجوٹ! پہلنگام کے گرد نواح میں کسی چھوٹے چھوٹے پہاڑی مقامات ایسے ہیں جو دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ راستہ چوں کہ پتھر پلا اور ناہم دار ہے۔ اس لیے گھوڑوں اور ٹٹوں کی سواری کا رواج ہو گیا ہے۔ اہل ہند کی مشہور اور متبرک جائزہ امرنا تھا راستہ میں سے گیا ہے۔ ہم نے اپنے پردگرم میں چند نزدیک کے پہاڑی مقامات رکھے۔ ان میں باسرن، چندین داری اور آڈو کے نام قابل ذکر ہیں۔

۲۳ جولائی سنہ ۴۵ء کو ہم باسرن جانے کے لیے تیار ہوئے۔ اوڑے پر پہنچ کر میں نے اور شریف اور محمد حسن نے تین گھوڑے منتخب کیے، لیکن احمد صاحب کو کوئی گھوڑا پسند نہ آتا تھا۔ کوئی نہ کوئی بین، میچ نکال کر در گرد سے لے ایک بھولے رنگ کا گھوڑا قریب لایا گیا۔ ”بہت اونچا ہے۔“ نادانستگی میں اگر پیر کا ب سے نکل گئے تو گھوڑی کی پھانکیں الٹ ہو جائیں گی۔“ کہ کر نا پسند کر دیا۔ ایک گھوڑی دکھائی گئی، فرمانے لگے ”بہت ڈبلی سی ہے، کہیں لے کر بیٹھ کر تو مصیبت کا سامنا ہوگا۔“ مشکل تمام ایک ٹٹو کو چنا، جو در سے اشارے پر کھڑکیاں کھڑی کر کے دنگی چال چلنے لگتا۔

باسرن کا وسیع میدان پہلنگام سے صرف تھو اہل دور ہو۔ راستہ چڑھائی کا ہے۔ اس میدان کو زونب، ہوم، بید اور چیر کے درخت گھیرے ہوئے ہیں۔ گھوڑے دوڑ بھی ہوئی یہاں چند ٹٹو بھولے گھروں کے سوا کچھ نہیں۔ میدان کے ایک کونے

مانا لانے کے لیے بھیجا اور بہنے چھے ”ہاتو کمزور، بلو اگر خیرہ لھاڑنے کو کہا۔ وہ سب ٹھوڑے ہوئے کام پر لگ گئے۔ ہمارا ارادہ قریب ہی دوسرے پٹیو پر اپنا خیمہ نصب کرنے کا تھا۔ ہاتو لوگوں کی مزدوری طے کر دی گئی اور وہ سالانہ ٹھاٹھا لے جانے لگے۔ یہ ہاتو بہت لالچی قسم کے آدمی تھے۔ ان کا بے موقع دست سوال دراز کرنا معنی کٹنگز معلوم ہوتا تھا۔ میں نے دور کھڑے ہوئے احمد صاحب کی طرف اشارہ کرتے ہوئے ایک ہاتو سے کہا کہ جاؤ ان کو بلاؤ۔ وہ جھٹ بولا ”کیا طے گا؟“

ایک اور لطیف سنہ۔ ایک بوڑھا ہاتو خیمے کو بانس اکٹے کر کے لے جا رہا تھا۔ اس کو پسینے سے سر اور اوپریشانی سے لہنپتے ہوئے دیکھ کر محمد حسن نے اس سے ازرا و ہم ددی کہا۔ ”بڑے میاں بہت تھک گئے ہوتم۔ سائے میں تھوڑی دیر دم لے لو۔“

”کیا دیجیے گا؟“ بوڑھے ہاتو نے نوک زباں پر رکھے ہوئے جھلے کو ادا کیا۔ ہم سب ہنسنے لگے۔

خیمہ وغیرہ لگ جانے کے کچھ دیر بعد شریف صاحب کھانا لے کر آئے۔ میں نے پہلا نوالہ منہ میں ڈالا، لیکن نگل نہ سکا بہت بدمزہ اور پھیکا کھانا تھا۔ سب نے کھانے سے انکار کر دیا آخر بازار سے مٹھائی وغیرہ منگو کر کھائی۔

احمد صاحب سرنگر سے کھانا پکانے کے چند مزدوری برتن بھی ہم راہ لائے تھے۔ صلاح یہ ہوئی کہ کسی بادری کو ملا کر رکھ لیا جائے۔ معمولی سی کوشش سے ہم کو ایک اچھا آدمی مل گیا جس کا نام غلام محمد تھا۔ ہزار میں سبزی اور ترکاری بھی نہیں ملتی تھی، اس لیے روزانہ مرغی پکانے کی اسکیم طے ہوئی۔ یہاں مرغی بہت کم داموں پر مل جاتی ہے۔

دوسرے دن جب ہماری آنکھ کھلی تو گھڑی دس بج رہی تھی۔ موسم اچھا تھا۔ ہم نے قریب ہی ایک چٹے چٹیل کیا۔ پانی کافی سرد تھا۔ نہا کر نچے تو سردی سے شہر رہے تھے۔

جب ہم واپس ہوئے تو دیکھا کہ خیمے کے سامنے غلام ایک درجن مرغیوں کے درمیان بیٹھا ہنس رہا ہو۔ مرغیوں کا مالک ایک کشمیری بیٹھا ہوا تمباکو پی رہا تھا۔ ہم کو دیکھتے ہی بولا، حضرت تم ہمارا مرغیاں لیتی۔ بہت مستانہ بیچ دیتی۔“

مجھے اس کے انداز گفتگو پر حیرت ہوئی۔ غلام محمد نے بتایا کہ کشمیر کے دیہات میں رہنے والے لوگ ہندوستانی میں

میں نور الدین نامی ایک بزرگ کی زیارت گاہ ہے جس کے چاروں طرف پتھروں سے گھرا ہوا ہے۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا سا چشمہ رواں ہے۔ جہاں ہم نے پانی پیا اور گھوڑے بھی سیراب ہوئے تین گھنٹے کے اندر ہم واپس پھلگام پہنچ گئے۔

۲ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کو ہم صبح گھوڑوں پر چڑھ کر وادی کی طرف روانہ ہوئے۔ راستہ بہت خطرناک اور دشوار گزار ہے۔ ایک طرف عمودی چٹانیں اور دوسری جانب کئی سو فیٹ نیچے دریا کی تہیں ناگ بڑا ہے۔ عمیق گھٹوں کو دیکھ کر کبھی منہ کو آتا۔ دور برف پوش پہاڑوں کے سلسلے دکھائی دے رہے تھے۔ یہ ذہل کو فاصلہ نہایت مست رنرہجی کے ساتھ کئی گھنٹوں میں طے ہوا ہم دو بجے جنڈن وادی پہنچے۔ یہ خطہ سدر سے ۵۵۰ فٹ بلند ہے۔ یہاں چند گھوڑوں کے گھر ہیں۔ سرائے اور بٹول کا نام تک نہیں۔ بھوک زور برہتی ایک ہنساری علامتیں شاہ نے ہمارے کھانے کا انتظام کیا وہاں گھنے میں خیریں روٹیاں اور انڈے ایٹ کر کے لے آیا۔ یہاں بڑے بلی دیکھنے کے قابل سے منظور کش ہے۔ اطراف کے پہاڑوں کی نشیبی حصے پر بہتر جنگلی درخت اُگے ہوئے ہیں موسم خوش گوار تھا کبھی کبھی بادل کا کوئی ٹکڑا پانی کا چھینٹا دیتا ہوا گزر جاتا ہے۔ برف کا بلی دور سے جہاں استوار معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے لاکھوں میں برف یہاں جمع کر دی ہے جس کے نیچے سے دریا نے تہیں ناگ غلط و غصب سے بل کھاتا ہوا نکل رہا ہے۔ یہ مدیا یہاں زمین دوز ہے۔ پہلی نظر میں عقیقی حصہ دکھائی نہیں دیتا۔ ہم ننگے پاؤں اس بلی پر دوڑا تو لے سرد ہو گئے، لیکن محفوظ بھی بہت ہوئے۔ یہاں سے امرتاہ جاترا کا غار قریب ۱۴ میل دور ۳۰۰ فٹ کی بلندی پر واقع ہے، وہاں ساون کی پورن ماسی کے دن پوجا شروع ہوتی ہے۔ راستے میں واپسی پر ایک جگہ شریف کا گھوڑا بگڑ گیا، گھرے گھوڑوں کے تار یک دہانے دیکھ کر کانپ اٹھا۔ ہم بھی گھبرا گئے۔ خدا نے خیر کی۔ شریف گھوڑے سے اترا اور اس کی نامتوہیت سے فائدہ ہو۔ باقی راستہ طے کیا۔ پھلگام تک گھوڑے کی نگام بھاسے ہوئی چلا آیا رات کا کھانا کھانے کے بعد ہم بستر ٹھیک کرنے لگے۔ شریف بہت دیر تک اپنی کھلی ہوئی ٹانگوں کو تنک کے پانی سے دھو تا رہا۔ پیر دن چھاؤں اور زخموں پر لگانے کے لیے میں نے اس کو بعد روم م دیا۔

۲۵ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کا دن آڑوا کی سیر کے لیے مخصوص تھا۔ شریف کے لیے تخم تجربے سے اتنا خائف تھا کہ اس نے ہمارے ساتھ جانے سے انکار کر دیا۔ میں، احمد اور محمد حسن نے کراہے پر گھوڑے لیے اور آڑوا کی طرف چل دیے۔ راستہ بہت خراب تھا

جگہ جگہ ناموں کو عبور کرنا پڑا۔ ابھی ہم نے آدھا راستہ ہی طے کیا ہوا کہ ہمارے کانوں میں "تی تی" کی آواز آئی، سامنے قریباً پچاس گز کے فاصلے پر سین راستے میں ایک سانپ کا جوڑا بیٹھا تھا۔ ناگ چن اٹھائے بول رہا تھا اور ناگن نر کے پاس لپٹی ہوئی تھی۔

محمد حسن ٹھٹھکیا کر بولا "تھانپ!"

احمد صاحب نے سینک کیس سے لکڑی اور لکڑی کر کہا "مورا" میں نے تائید کی۔

احمد صاحب بولے "جوڑا مست ہو۔ خدا بچو! اسٹہ گرم رطوبت محمد حسن نے گھبراہٹ سے مومے انداز میں کہا "باز آئے آؤ"

کی سیر سے چلو واپس چسپ ہم تینوں نے گھوڑوں کے رخ بدل دیے ۲۹ جولائی سنہ ۱۹۴۵ء کی شام کو ہم پھلگام سے روانہ ہوئے اسلام آباد پہنچے، یہاں گندک کا چشمہ دیکھا۔ سورج کا سفر قریب الختم تھا۔ اسلام آباد میر و قریح کے لحاظ سے کوئی اچھی جگہ نہیں۔ اس لیے ہم نے وہ رات "اچھابل ٹیس گز" کے گز ارادہ کیا جو وہاں سو صرف چھ میل دور تھا۔ اس وقت کوئی تانگے والا ہم کو "اچھابل" لے جانے کے لیے رضا مند نہ ہوا۔ آخر سامان اٹھانے کے لیے قلیوں کو تلاش کیا اور خود ان کی محیت میں پیدل چل دیے۔

کچھ ہی دیر بعد سورج غروب ہو گیا، اتاری کی پھیلنے لگی۔ برسات کی اندھیری رات اور سفر کا دو تہائی حصہ باقی! بے حد پریشان کہ کیا کریں۔ روشنی کا محقول انتظام بھی نہ تھا۔ پھونک پھونک کر قدم آگے بڑھے رہے تھے۔ ایک جگہ میرا پاؤں پھسلاؤ میں شریف کو ساتھ لیے برساتی پانی کے ایک گڑھے میں گر پڑا۔ سارے کپڑے کچھڑے مت بہت ہو گئے، احمد اور محمد حسن ہماری آواز پر مدد کے لیے دوڑے، دیا سلامی روشن کی ادھیں سہارا دے کہ باہر نکلا اندھیرے میں جاتے ہوئے ایک قلی نے ٹک کر پوچھا کیا ہوا حضرت؟

میں نے کھاس کر کھلا صاف کرنے ہوئے جواب دیا "کچھ نہیں۔ ذرا کو دے پھانڈے کی مشق کر رہے تھے" خدا خدا کر کے ہم آدھی رات کے قریب "اچھابل" پہنچے۔ سارے قصبے پر رات کا سیاہ غلاف چڑھا ہوا تھا ہم حیران تھے کہ اب کیا کریں۔ لیکن ہماری اس مشکل کو ایک قلی نے آسان بنا دیا۔ ہم اس کی رہبری میں ڈاک بنگلہ پہنچے۔ جو کیدار اپنی کوٹھڑی میں سو رہا تھا۔ احمد نے جگایا، بڑی شکل سے ہڑبڑاتا ہوا اٹھا۔ اور ہم کو ایک بڑا کمرہ کھول کر دیا۔ سامان وغیرہ رکھوانے کے بعد شریف اور میں نے کپڑے بدلے۔ کھانے کے لیے جو کیدار سے پوچھا تو اس نے

کی تصویر۔ لڑکی آگے بڑھی۔ ”ہم آپ کے ساتھ واسے کرے میں مقیم ہیں۔ مجھے افسوس ہے کہ پتہ بھی کی وجہ سے آپ کو تکلیف ہوئی۔ عقل جیسی نعمت سے محروم ہیں۔ ان کو اپنے بڑے بھلے کی کوئی تیز نہیں“ یہ کہتے ہوئے اُس کی آنکھوں میں آنسو جھلک آئے۔

ہم سب نے ہم دردی اور افسوس کا اظہار کیا وہ بوڑھے کا ہاتھ پکڑ کر کھینچتی ہوئی باہر لے گئی۔

دوسرے دن صبح ناشتے سے دروغ ہو کر ہم بے چوکیا کو کھانے کے متعلق ہدایت دیں۔ اور دخل باغ کی سیر کرنے چلے گئے۔ ۱۰ جولائی سنہ ۱۹۳۵ء کی صبح کو ہم نے اسلام آباد جانے

والے تانگوں کے اوٹے سے کوکر ناگ نے یہ ایک تانگہ کرائے پر لیا۔ کوکر ناگ اچھ بل سے دس میل دور ہے۔ راستے کی خرابی کی وجہ سے ہمیں بہت تکلیف کا سامن کرنا پڑا۔ کہیں تو اتنی اترائی ہوئی کہ گھوڑا آسمان سے زمین کی طرف جاتا ہوا معلوم ہوتا اور کبھی جڑھائی ایسی کہ گھوڑا تانگوں کو کھینچنے سے معذور نظر آتا۔ سڑک پر جا بجا گڑھے تھے جو ہمارے لیے زیادہ باعث کوفت ثابت ہوئے بعض اوقات جھٹلیوں کی وجہ سے ہم تانگے میں اچھل اچھل پڑتے۔

ہر ہزار وقت و پریشانی ہم کوکر ناگ پہنچے۔ یہ مقام اپنے ’پانی‘ کے لیے سارے کشمیر میں مشہور ہے۔ کوکر ناگ کی وجہ تسمیہ یہ ہے کہ کشمیری زبان میں ’کوکر‘ مرغ کو اور ناگ جیشہ کو کہتے ہیں۔ یہاں دامں کوہ سے مرغ کے بچے کی شکل میں چار چھٹے ساتھ ساتھ رواں ہیں۔ ان کا پانی دھنم ہونے کے علاوہ پیٹ کی دیگر بیماریوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا کہ اس پانی میں کیلیم اور آئرن جیسی قیمتی و فائدہ مند چیزیں پائی جاتی ہیں۔ کوکر ناگ آبادی کے لحاظ سے ایران سے۔ نہ بازار ہے اور نہ کوئی ہٹل، شاید اسی لیے ریاست کی طرف سے یہاں پوسٹ آفس کا قیام بھی ضروری نہیں سمجھا گیا۔ دیر سی ناگ یہاں سے چھ میل دور ہے۔ کوکر ناگ سے واپس اچھا بل پہنچ کر ہم نے دوپہر کا کھانا سہ پہر کو کھایا۔

۲۰ اگست سنہ ۱۹۳۵ء کو ہم نے اچھا بل کو خیر باد کہا اور اسلام آباد ہوتے ہوئے سری نگر واپس چل دیے۔ راستے میں صرف ’پان پور‘ کے مقام پر رُکے۔ دریا سے جہلم کو کنارہ یہ علاقہ زعفران کے لیے مشہور ہے۔ ہم نے زعفران کی کیا ریاں دیکھیں۔ لیکن زعفران ابھی تیار نہیں ہوئی تھی۔ ہم نے زعفران کی بڑبڑ بھی دیکھی جس کی شکل پیاز کی کانٹھ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ پچ ہر سال نہیں بویا جاتا۔ تین چار سال تک

نہایت معصومیت کے ساتھ انکار کر دیا۔ قہر ویش بر جان درویش بستر بچھا کر خالی پینٹ ہی پڑ رہے۔ دفعتاً چھروں کی فوج کو کئی دستوں نے ہم سب پر حملہ کیا۔ ہم بوکھلا کر آدھ بیٹھے۔ روشنی کی تو معلوم ہوا کہ کمرے کی سب دیواریں چھڑستان بنی ہوئی ہیں۔ ابھی ہم ان کے متعلق سوچ ہی رہے تھے کہ دروازے پر دستک سُنائی دی میں اس حیاں سے کہ شاید جو کچھ ارہے، دروازہ کھول دیا۔ ایک اوپر کے عمارت لالچی دروازے پر کھڑے تھے۔ اس وقت ان کا یہاں آنا ہمارے لیے تعجب کا باعث تھا میں نے پوچھا آپ کون تھا ہیں وہ:- میں ڈاکٹر ہوں۔

میں ان کے دونوں ہاتھ خانی دیکھ کر بولا ”آپ کا یہاں تشریف لانے کا مقصد؟“

وہ:- ”ٹھٹھا ہوا چلا آیا۔“ میں نے ان کا انوکھا جواب سن کر کہا:- ”خوب اس اندھیری رات میں چہل قدمی کے لیے نیکے ہیں۔ کس نے مشورہ دیا؟“ جناب کو اس وقت چہل قدمی کرنے کا؟“

وہ:- ”رستانت سے کیا کروں۔ ہارمونیم ٹوٹ گیا ہو“ ہم سب نے حیرت سے ان کو دیکھا۔ تشریف جس کی آنکھیں نیند کے خمار سے جھک رہی تھیں۔ بولا ”جناب ہم مسافر ہیں۔ ہم لوگ آپ کے ہارمونیم ٹھیک کرنے نہیں پھرے۔ آپ کو ہمارے آرام میں خلل ادا نہ ہونے کا کوئی حق نہیں۔“

انہوں نے مجھ سے پوچھا ”یہ کون صاحب ہیں۔ بہت غصہ آتا ہے ان کو۔“ غصے سے ان کی صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔

”شاعر“ میں نے ماننے کے لیے یوں ہی کہ دیا۔ وہ:- ”بہت خوشی ہوئی۔ یہ شاعر ہیں۔ میں بھی کوئی ہوں۔ اجازت ہو تو کوئی گویا سناؤں۔“

میں نے تنگ آکر کہا۔ ”مہربانی۔ اب آپ تشریف لے جائیں۔“ احمد صاحب آہستہ سے بولے ”پاگل ہے۔“

انہوں نے احمد صاحب کی بات سن لی اور گھور کر دیکھا ”آپ ٹھیک کہتے ہیں۔ اگر میں پاگل نہ ہوتا تو آج ساری دنیا میں میرے نام کا ڈنکا بجتا۔“

اس بے موقع جھک جھک سے مجھے غصہ آگیا۔ میں چیخ کر بولا ”چلے جائیے باہر۔ آپ کا دامغ خراب ہے۔“

”جی ہاں آپ کا خیال درست ہے۔“ ایک نسوانی آواز نے تائید کی۔

ایک نوجوان اور حسین لڑکی سامنے کھڑی تھی۔ رنج و غم



## کشیر کی سیر

ایک ہی بیج کام دیتا ہے۔ مزرعہ عرفان الکتور یا نومبر میں تیار ہو جاتی ہے۔

اسی دن شام کو ہم بخیر و عافیت سری نگر پہنچ گئے۔ دو دن مکمل آرام کرنے کے بعد ہم ۵ اگست سنہ ۱۹۴۷ء کی صبح کو بس کے ذریعے ٹنگمک پہنچے۔ وہاں سے گھوڑوں پر گلمرگ گئے۔ یہ سطح سمندر سے ۸۵۰۰ فٹ بلند ہے اور سری نگر سے ۹ میل

دور ہے۔ یہاں یورپین سیاحوں کی کثرت ہے۔ مناظر بے حد دل فریب ہیں۔ برت سے دھکی ہوئی چوٹیاں اور خوش رنگ بھولوں کے تختے میلوں تک پھیلتے ہوئے چلے گئے ہیں۔ سارا دن گلمرگ کی سیر کر کے، ہم غروب آفتاب کے بعد سری نگر واپس پہنچ گئے۔ اب ہمارا کشیر کی سیر و سیاحت کا پروگرام ختم ہو چکا تھا لیکن سفر کی دل چسپیاں اور قدرتی مناظر دل میں پٹھیاں لے رہے تھے۔

## بقیہ مضمون "نسٹ ایڈ" صفحہ ۳۴

پرو سک ایسڈ پر ششائی تیزاب) جسے ہائڈرو سینک ایسڈ بھی کہتے ہیں اور پوٹاسیم سائٹریٹ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام کے تمام ذرات بے حد ذرا اثر ہیں اور بہت جلد باعث ہلاکت ہوتے ہیں۔ مجھے وہ واقعہ یاد ہے جب کہ میرے زمانہ تعلیم میں علم کیا گیا کہ پروفیسر صاحب نے دو سینڈکوں کو سینر پر رکھ کر یہ کہا تھا "میں ان سینڈکوں کی پشت پر ذرہ برابر اسٹرکسین رکھتا ہوں جس سے ثابت ہو گا کہ یہ ذرہ بیلد کے ذریعے بھی جذب کیا جاسکتا ہے" چند ہی سکند میں سینڈکوں پر تشعشع کی حالت طاری ہوئی، ان کی پچھٹیر بھی ہو گئی اور وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

یہ ذرہ فوراً دوران خون میں شامل ہو کر عصبی نظام کو متاثر کرتا ہے۔ اسٹرکسین بہت سے کیڑوں کو مارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے اگر اس کی کوئی شیشی گھر میں موجود ہو تو اسے بھی طرح بند کر کے تمام گھروالوں اور باخود حصہ بچوں کی دسترس سے دور رکھنا چاہیے۔ اس حادثہ ذہن میں یہ خطرہ ہوتا ہے کہ شیشی

دوروں کے درمیان مرین مر جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس درمیانی قفے میں تے اور دوا ملا دیجیے۔ اگر تنفس رک گیا ہے تو مصنوعی طریقہ تنفس سے کام لیجیے۔ اگر بہت تیزی اور مستحی سے اندامی ترکیبیں متاثر کی جائیں گی تو مرین کی جان بچ سکتی ہے۔

"پرو سک ایسڈ" اور "پوٹاسیم سائٹریٹ" کے حادثات میں مرین کو دوران سر ہوتا ہے، وہ ڈنگا کر اور چکر کھا کر گر جاتا ہے اور تشنج میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس کے سانس سے تشنج بادام کی سی ہوتی ہے۔ ان ذہروں کے اندامی طریقوں میں اور پہلی امداد پہنچانے میں بہت تیزی سے کام لینا چاہیے۔ کیوں کہ ایسے مرینوں کو بہت جلد موت آ جاتی ہے۔ اگر مرین سانس لے رہا ہو، جب بھی مصنوعی طریقہ تنفس استعمال کیجیے۔ اگر وہ جوش میں ہو تو کوئی محرک اور جان ڈالنے والی دوا جلد دیجیے۔ اس کے چہرے اور سر اور ریڑھ کی ہڈی پر ٹھنڈے پانی کا پھینکا کیجیے اور فوری طبی امداد حاصل کرنے میں ایک لمحہ کی بھی دیر نہ کیجیے۔

## چھنا چھن رُپیہ

ایڈیٹر میٹر ایس۔ اے خاق

سالانہ قیمت، دس روپے

ہم رُپیہ اخبار میں نسخے شائع نہیں کرتا۔ امریکی طریقوں پر پریشی، ملازمت، اور تجارت میں، موجودہ حالت سے ترقی کرنے، دماغ سے زیادہ سے زیادہ کام لینے اور آمدنی بڑھانے کے مضامین شائع کرتا ہوں۔ آج کل ترقی کی دوسری سیڑھی، سائنسی فکر گفتگو پر یہ ہے اور کورس سوچنے کا سائنس شائع کر رہا ہوں۔ نوٹ اور چک کی طرح چھنا سا سافہ دار اخبار ہے۔ امریکی طرز کے مضامین مونیوں سے تولنے کے قابل ہیں ایک رُپیہ ہندوستانی آرڈر موصول ہونے پر چار روپے اس شرط پر بطور نمونہ بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چوتھا روپہ پیسے ہی اطلاع دیجیے۔ درجن پانچواں روپہ سالانہ قیمت دس روپے کا وی۔ پی کر دوں گا قیمت ہرگز نہیں بھیج سکتا میرے دل چاہے علمی مضامین کی سیدی و مولائی حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب قبلہ، بابائے اردو ڈاکٹر عبدالحی صاحب قبلہ اور بے شمار خواتین اور اصحاب نے پر جوش تعریف فرمائی ہے۔

رُپیہ اخبار علم بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ عقل بڑھاتا ہے ساتھ ساتھ آمدنی بڑھاتا ہے۔ ابھی ایک روپہ ہندوستانی آرڈر بھیج دیجیے، اور اس المول موتی کو اپنے بچوں کے لیے منگائیے

ایس۔ اے خاق۔ ایڈیٹر اخبار رُپیہ۔ چاؤری بازار۔ دہلی

# معجون شباب اور

کم زوری کے لیے

ہمیشہ استعمال کیجیے

اور

پرمسرت زندگی بسر کیجیے!

ایسی دوائیں جو چند دن میں جوانی واپس کر دیں اور ایسی جو ایک خوراک حلق سے اترتے ہی دیوانہ بنا دیں، تن درستی اور قوت کو اور بھی زیادہ خراب کر دیتی ہیں۔ مردانہ کمزوری ایسی دواؤں سے مستقل طور پر کبھی دور نہیں ہو سکتی۔ معجون شباب اور سر نہایت احتیاط سے گردوں اور داغ و دل کی کسی ہوئی قوتوں کو بحال کرتی ہے اور اس طرح بنیادی طور پر مردانہ قوت کو درست کرتی ہے۔

اپنے علاج میں احتیاط سے کام لیجیے ایسی دوائیں کھائیے جو صحیح صول پر اور مستقل اثر کرنے والی ہوں۔ معجون شباب اور ۳۰ دن کیلے ۳۰ پانچ روپے

ہمدرد دہلی

# دردِ ستر اور اس کے مختلف اسباب ایک سرسری نظر

پہلے ہی خراب کیوں نہ مترتب ہوں  
عام بیماروں کا اس میں کیا قصور وہ بچارے تو محض  
اپنی ناواقفیت کی بدولت دردِ ستر کو ایک سترِ بھاری سمجھ کر بس  
اسی کو رفعِ کر دیتے کہ اس کا علاج سمجھتے ہیں ہیں: بکڑا کر بوس  
اور چیسوں کا یہ کام نہیں ہے کہ ان کے جھانٹ لی پیر دی کریں  
اور دردِ ستر کو محض دینے ۱۰۰ میں دے کر دبا دیں اور قوی مسلوا  
پیدا کر کے مریض کو اپنے طب سے اس المیہ میں دساتے ہیں  
کہ وہ اب اچھ ہو گیا ہے۔ حالانکہ اس قدر لی دوائیں تو اور بھی  
غضبِ ذہانی ہیں۔ ان کے سہل کار دوا، غلب اور دیگر اصفیاء  
زیستہ ہی پر نہیں ہوتا بلکہ ان کو سست بڑا نقصان پہنچتا ہے  
وہ یہ ہے کہ یہ دوائیں جسم کے اس پرہ دار کو مٹا دیتی ہیں جو اگر  
اپنی جگہ موجود رہتا اور نہ جاتا تو جسم کی فصل خرابیوں کی طرف مبد  
متوجہ ہو کر انہیں دور کرنے کی کوشش کی جاتی۔ گویا دردِ ستر کی  
علاج کی تیسری بر ملک کا جو سرمایہ لگتا ہے وہ بھی ضائع جاتا  
ہے۔ وہ مال جس کے استعمال سے ملک کی صحت خراب ہو اور  
اس کے اثرات سفاک بدل چلیں اس کے لیے ضائع جانے کا  
لفظ بہت ہلکا لفظ ہے۔ اور اس پورے نقصان کا احاطہ نہیں کرتا  
جو اس مال کی تیاری اور مارکیٹ میں لانے کی وجہ سے تمام  
ملک کو پہنچتا ہے۔

اصل میں دردِ ستر علاماتِ مرض میں سے ایک علامت  
ہو جس کی شکایت لوگوں کو ہمیشہ ہی رہتی ہے۔ بعض لوگوں  
میں تو یہ علامت بچپن سے شروع ہو کر بڑھاپے تک چلتی  
ہو جس کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ طبیب کو چاہیے  
دردِ ستر کے اصل سبب کو معلوم کرنے کی کوشش کرے اور جب  
معلوم ہو جائے تو اسی کے رفع کرنے پر اپنی پوری کوشش صرف  
کر دینی چاہیے۔

بعض حالات میں بلاشبہ یہی صورت بھی پیدا ہو جاتی  
ہے کہ دردِ مریض کی قوت برداشت سے باہر ہو جاتا ہے اور مریض کو  
آرام پہنچانا ضروری ہو جاتا ہے لیکن یہ اسی وقت ہونا چاہیے  
جب درد کا اصل سبب دریافت ہو چکا ہو تاکہ اس کے ساتھ  
اصل سبب کو دور کرنے کی کوشش بھی برابر جاری رہے یہاں  
اس چھوٹے سے مضمون میں دردِ ستر کے تمام اسباب کا احاطہ

عام طور پر لوگ دردِ ستر کو اپنی جگہ ایک سترِ بھاری سمجھتے  
ہیں اور اگر کسی دوا کے لگنے یا کھانے سے جانا رہے تو سمجھتے ہیں  
کہ دردِ ستر کو آرام ہو گیا۔ لیکن اصل معاملہ اس کے بالکل برعکس  
ہے۔ اکثر و بیشتر حالات میں دردِ ستر کی اندرونی بگاڑ اور خرابی کا  
پتہ دیتا ہے، گویا وہ ترمیمِ علامت ہے جس کی وجہ سے ہیں  
اصل تکلیف و خرابی کا پتہ چلانے کی کوشش کرنی چاہیے بالفاظ  
دیگر اسے یوں سمجھیے کہ جس طرح کسی فوجی کیمپ میں پہرہ دار  
بٹھا دیے جاتے ہیں تاکہ دشمن اگر کبھی شبِ خون یا چھاپہ مارنا  
چاہے تو یہ پہرہ دار فوج کو خبر دے کر دیں اور ہر وقت اس کا  
تدارک ہو جائے اسی طرح دردِ ستر ہمارے جسم کے لیے بالکل  
دی حکم رکھتا ہے جو پہرہ دار اور ستر کی ایک فوج ہے۔

اس کا ہونا گویا اندرونی خرابی و فساد کی خبر دیتا ہے جس طرح  
ستر کی فوجی کیمپ اور اصل فوجی اجتماع سے دور دشمن کی ٹہلی  
کرتا ہے بالکل اسی طرح ہمارے اس ستر کی یعنی دردِ ستر کا اصل  
سبب تکلیف و درد تو ہوتا ہے ستر میں لیکن تشخیص سے معلوم ہوتا  
کہ اصل تکلیف آنتوں یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں ہوتی ہے۔

ستر کو جہاں دراصل درد محسوس ہوتا ہے اکثر و بیشتر حالات میں  
اس تکلیف سے براہِ راست کوئی واسطہ نہیں ہوتا عام لوگ  
تو یہی سمجھتے ہیں کہ تکلیف یا دردِ ستر ستر میں ہے تو اسی کا علاج  
کرنا چاہیے چنانچہ دردِ ستر کی تسکین لاحق ہوتے ہی وہ آہی و  
کی فکر میں لگ جاتے ہیں جس کے استعمال سے دردِ ستر آہستہ  
ہو جائے۔ اس میں پھر رے عوام کا کیا تصور؟ جب تک نہیں  
اصل صورت حال نہ بتا دی جائے وہ تو یہی سمجھتے رہیں گے کہ  
جہاں درد و تکلیف ہوگی وہیں خرابی و بگاڑ بھی ہے۔ یہ کام طبیبوں  
اور ڈاکٹروں کا تھا کہ عوام کو اس کی تعلیم دیتے اور ان کا علاج  
کرتے وقت ہمیشہ بتاتے کہ دردِ ستر معنی یہ نہیں ہے اصل  
خرابی ستر میں ہے۔ لیکن اس خود غرضی کا اثر عوام کو غلط  
راستہ پر ڈالنے کی ذمہ داری بھی فنِ شریف کے حاملوں پر  
عائد ہوتی ہے۔ دردِ ستر کو فوری طور پر رفع کرنے کی طلب کے  
جواب میں دوا ساز کمپنیوں نے ایسی دوائیں تیار کر لی شروع  
کر دیں جن کے کھانے یا لگنے سے دردِ ستر چند منٹ  
کے اندر اٹھ جاتا رہے خواہ اس کے اثرات دیگر اعضا پر

اس کے ساتھ ملکی ورزش کا بھی التزام کرے۔ تجربہ شاہد ہے کہ ان تدابیر پر عمل کرنا ایسا اوقات دواؤں کے استعمال سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً جب مانی ورزش کی تحریف میں مختصر ہوا آخری، باغبانی اور دوسری ملکی قسم کی وہ سب ورزشیں آجاتی ہیں جن کے کرنے سے جسم تھک نہ جائے۔ ورزش کرنے سے ذہن عضلات کی طرف آجاتا ہے جس کی وجہ سے وہ عضبی تناؤ اور کچھا جاتا رہتا ہے جو صحت میں درد سبب ہو جاتا ہے اور اس کے فوراً بعد سر کے درد میں بھی سکون ہو جاتا ہے۔ ایسے مریض کو یہ فکر پریشانی بمنزلہ زہر ہے۔ تباکو، چار اور قہود وغیرہ کے استعمال سے بھی اجتناب ضروری ہے۔ اگر مریض نے ان ہدایات پر عمل کر لیا تو بڑی حد تک درد و سراسر دیر تکلیف وہ علامت مریض سے بہت جلد جھینکا ر امل جاتے گا

بعض درد ایسے ہوتے ہیں جو مختصر آدھے سرس ہوتے ہیں۔ انہیں طبی اصطلاح میں شقیقہ یا آدمی سسی کا درد کہتے ہیں۔ اس صورت میں عام طور پر غذائی اترات دہسٹری کو بہت بڑا دخل ہے۔ اور اس کا فوری سبب "الرجی" سمجھا جاتا ہے۔ یعنی یہ کہ بعض لوگ جب کوئی خاص قسم کی غذا کھاتے ہیں تو انہیں اس کے کھانے ہی کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ یا مثلاً بعض لوگ اکثر بارش میں پھیکے جانیں تو ان کی گھٹنوں کی اوپر کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آدمی سسی کے درد کا معاملہ ہے۔ یہ بھی بعض لوگوں کو اس وقت ہوتا ہے جب وہ یا تو کوئی ایسی چیز کھا لیتے ہیں جس کے کھانے ہی طبیعت میں رد عمل شروع ہو جاتا ہے یا پھر ان کو ساتھ کوئی ایسی صورت چہن آجاتی ہے کہ جس کے فوراً بعد شقیقہ کی شکل میں اس کا رد عمل ظہور میں آتا ہے۔ اس سلسلے میں محققین کے تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دماغ کی تریالوں کے تناؤ میں بھی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے یہ درد عام طور پر میاجی ہوتا ہے اور اپنی مدت پوری کر کے جاتا ہے۔ خواہ ایک گھنٹے ہی میں چلا جائے یا پھر کئی دن لے لے بعض حالات میں درد کی نوعیت شدید قسم کی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ متلا و متفرغ بھی ہوتا ہے۔ فکر اور عصبی تھکن اس درد کی شدت میں اضافے کا باعث ہوتے ہیں۔

اس قسم کے درد میں جہاں الرجی کو بہت بڑا دخل ہوتا ہے اس کا سبب ڈھونڈنا لگانا زیادہ دشوار نہیں ہے۔ مریض کو مختلف غذائیں کھلا کر ان کے رد عمل کو دیکھا جاسکتا

کرنا تو ممکن نہیں البتہ ہم چند اہم اسباب ضرور بیان کریں گے جس سے خود مریض بھی اصل مریض کی نوعیت کا اندازہ لگا سکتا ہے اور بڑی حد تک بغیر طبیب کی مدد کے بھی ان اسباب کو دور کر کے درد سے مستقل طور پر نجات پا سکتا ہے۔

بعض قسم کے درد سر تو ایسے ہوتے ہیں جو محض نیند کم آنے کی وجہ سے اور کسی ایسے کمزور یا مقام میں زیادہ دیر تک رہنے سے جہاں تازہ ہوا کا گزرنہ ہوا اور غل غپاڑا زیادہ ہو ہو جاتے ہیں۔ یہ عارضی ہوتے ہیں اور جہاں آپ غیر معمولی حالات سے معمولی حالات میں آئے اور وہ جاتے رہے۔ انہیں کسی خاص مریض کی علامت سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ اور نہ ان کے لیے کسی خاص دوا کے استعمال کی ضرورت ہے۔ تازہ ہوا اعلیٰ فضا اور حقول فضا سے یہ کیفیت مدت جلد بدل جاتی ہے لیکن بعض قسم کے درد کو نہایت خوف ناک صورت حال کے حامل ہوتے ہیں اور کسی سخت مریض کی علامت کے طور پر سامنے آتے ہیں مثلاً خون کا دباؤ بڑھ جانے کی حالت میں شروع میں اکثر درد سر کی شکایت ہوتی ہے معاینے سے اس کا سبب دریافت کرنے کی کوشش لی ہے۔ ان کی تحقیق یہ ہے کہ خون کا دباؤ بڑھ جانے کی وجہ سے تریالوں کا تازہ خون کی رگوں میں تناؤ اور کچھا وٹ پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے درد سر ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں جہاں خون کا دباؤ کم ہو گیا درد سر بھی رفع ہو گیا۔ اس سے بڑی جلدی کیفیت گردے کی مریض بہاری میں ہوتی ہے۔ گردے میں فاسد مادے رہ جاتے ہیں اور خارج نہیں ہوتے ان کا اثر بھی تریالوں پر بالکل اسی قسم کا پڑتا ہے جیسے خون کا دباؤ بڑھ جاتا کی صورت میں ہوتا ہے۔ ان دونوں وجوہ سے جو درد سر ہوتا وہ ویسے تو سادہ سر میں پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ لیکن سر کے پھیلے حصے میں زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ آنکھ پر دباؤ کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے وہ بھی اسی حصے میں محسوس ہوتا ہے اس صورت میں طبیب کی مدد ضروری ہے اور اس کی ہدایات کی پابندی سختی سے کرنی چاہیے۔ لیکن اس کے ساتھ بعض چیزیں خود مریض کے کرنے کی ہوتی ہیں جو اگر نہ کی جائیں گی تو طبیب کی دوا اور شورو بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا مثلاً مریض کو چاہیے کہ فکر و پریشانی کو جہاں تک ہو سکے پاس نہ پھینکے دے۔ اعصاب کو آرام دے اور جسم کو محنت و مشقت سے بچائے۔ ایسی غذا کھائے جس میں پس اور سینریاں زیادہ مقدار میں موجود ہوں تاکہ قبض جس کی موجودگی میں صحیح علاج ممکن نہیں ہے بالکل جاتا رہے

عہدہ در قیہ کمالات یہ گردن کے کچھے حصے میں واقع ہے۔  
 طوروں میں مینہ دانی ان غدود کا مدتی ہے۔ اس کے افراز  
 بھی براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں۔ اب اگر ان غدود کی  
 فعلیت میں کسی وجہ سے خرابی رونما ہو جائے تو اس کے نتیجے میں  
 جسم کی پوری مشینری کی فعلیت میں بگاڑ کے آثار محسوس ہونے  
 لگتے ہیں۔ ایسی صورت میں بھی سخت قسم کا درد ہوتا ہے جو بلاشبہ  
 دور کیے علاج پذیر نہیں ہوتا۔ قدیم طریقہ علاج یہ ہے کہ جانوروں  
 کے ان ہی غدود کا استعمال کر دیا جائے یا انجکشن بنا کر لگائے جاتے  
 ہیں۔ ایسے درد کا علاج بھی جو مینہ دانی کے افرازات کے  
 کم ہونے کی وجہ سے واقع ہوتا ہے، اسی طریقے سے کیا جاتا ہے  
 کہ جس جانور کی مینہ دانی کے افرازات کے کم ہونے  
 انجکشن تیار کیے جاتے ہیں، اور وہ مریض پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ صورت  
 عورتوں میں عام طور پر اس وقت پیدا ہوتی ہے جب ان کے  
 ایام ہوائی کا مسد مستقلاً بند ہوتا ہے۔ یہ خرابی رت بہت  
 قسم کی ہیٹ ڈوائس اور انجکشن استعمال کرنا خطے سے غالی نہیں  
 ہو کر مریض کو پیچھے کہ پیچھے طبی مشورہ سے اس کے بعد ان دواؤں  
 و سہولتوں سے۔

درد کا ایک اور بھی عام سبب ہے۔ وہ یہ کہ دماغ  
 کی ہڈیوں و رسیوں کے خلاء کا تھید ہو جاتا ہو۔ جس کی وجہ سے  
 جو درد ہوتا ہے، بہت سخت قسم کا ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس کا  
 صحیح اور باقاعدہ علاج کر لیا جائے تو بڑی حد تک مکمل سکون  
 حاصل ہو جاتا ہے۔ اس نوعیت کے درد کا تھید ہونے پر تشخیص  
 کے وہ سبب طریقے اختیار کرتے چاہئیں جن سے اس سبب  
 دریافت کیا جاسکے۔ بعض حالات میں تو یہ طبیروی ریسرچ  
 متاثرہ کے اندر روشنی ڈال کر دیکھنا کہ کیا خرابی ہے، سے بھی کام  
 لینا چاہیے اور انیس رسے کے استعمال میں بھی دریغ نہ کرنا چاہیے  
 کہ ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح تشخیص کا دار و مدار ہے۔ ہڈیوں اور  
 رسیوں کے اس خلاء کے تھید کی وجہ سے جو درد سہلحق ہوتا ہو  
 اس کے علاج میں رومن انف ریمٹی ایسی دوا جس کے قطرے  
 رات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں، استعمال  
 کیا جائے یا پھر آک سے سپرے کرنا چاہیے تاکہ ناک کی غشی  
 محال کی کا دم دور ہو جائے اس سے درد میں بڑی حد تک تخفیف  
 ہو جائے گی اور مریض کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا  
 کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مریض کو آرام  
 پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائی ناس کو پھولنے

اور وہ غذاؤں جن کے سہارے درد ہونے لگتے ہیں اس کی غذا  
 سے خارج کر دی جاتی ہیں۔ ان کو کونیر غذاؤں سے روکی  
 رد عمل و رد تھقیہ کی فصل میں نہیں لے کر ہوتا بلکہ ان میں بعض  
 موافق پر خاص قسم کے اثرات اور ہوائیں ہوتی ہیں جن کا رد عمل  
 ان پر فوراً ہوتا ہے اور وہ درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کے  
 ساتھ جسمانی و دماغی ممکن اور حالت افرد کی دیا پوسی ہی اس  
 قسم کے درد کی پیدائش کے اسباب میں معاون ہوتی ہیں۔ سن  
 عمر کے ساتھ اس درد کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ خیال رہے  
 اس درد کے علاج میں وہ دواؤں جنہیں معمولی قسم کے درد و  
 استعمال کیا جاتا ہے بالکل بے کار ثابت ہوتی ہیں۔ البتہ سی  
 جس کے استعمال سے دماغ کی تھروں کے تھروں کی کمی واقع  
 ہو جائے اس درد کے علاج میں ہی مثبت ثابت ہوتی ہے۔ یہ  
 چاہیے کہ مریض کی عام صحت کو درست کرے۔ اس کی رت  
 حیات و وقت کو بحال کرے۔ قبض کرے تو اسے دوا کرنا چاہیے  
 اور اگر مریض اس سے کہ پاؤں کو گرم پانی کے ٹب میں کچھ  
 رکھا جائے اور سر کو ٹھنڈے پانی کا غسل دیا جائے تاکہ خون کا  
 دباؤ دماغ کی طرف سے کم ہو جائے

بعض درد دماغ میں رسولی یا ہجور ہونے کی وجہ  
 سے بھی ہوتے ہیں لیکن اس قسم کے درد عام طور پر ایسا ہوتا ہے  
 جس سے سر میں ہوتے ہیں اور جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے  
 ان کی شدت میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ اس کے طریقہ علاج  
 علاج کے وجود میں آنے کی بدولت آج ان درد کے مریضوں  
 مریضوں کے لیے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ صحیح تشخیص کے لیے  
 بعض حالات میں مریض کے حرام مغز سے پانی نکالنے کی ضرورت  
 پیش آجاتی ہے تشخیص کا یہ طریقہ جدید ماہرین کے ہاتھوں بہت  
 مفید نتائج کا حامل ثابت ہوا ہے جو قیمتی معلومات اس ذریعہ  
 سے حاصل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں اسے بے خطر کہنا بے  
 نہ ہوگا۔ اس قسم کے دردوں میں ایک رسے سے بھی مدد لی  
 جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیش تر حالات میں نہایت پیش جاتا ہے  
 ہوتی ہے۔ خون کا امتحان بھی تشخیص میں مفید ہوتا ہے۔ ان تمام  
 ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسولی و ہجور کے سلسلے  
 میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں  
 یقین کے درجہ تک پہنچا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔  
 انسان کے جسم میں بعض غدود ایسے بھی ہیں جن کے افرازات  
 براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک

صل میں بھی اجزاء یا پروٹینی غذائیں کثرت سے سہماں کی جائیں تو ان کے غیر منقسم حصے کو تین پھوڑے کا کام جگر کے حصے میں بھی آتا ہے۔ جگر اسے تحلیل کر کے یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے جسے اگر گردے خارج نہ کریں تو اور بہت سی خرابیوں کا باعث بن جاتا ہے۔ جگر پر زیادتی کام کی وجہ سے بھی ایک قسم کا ماکہ لہ دروسر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں غذا میں سے گوشت خارج کر دینا چاہیئے درج تار رہے گا۔

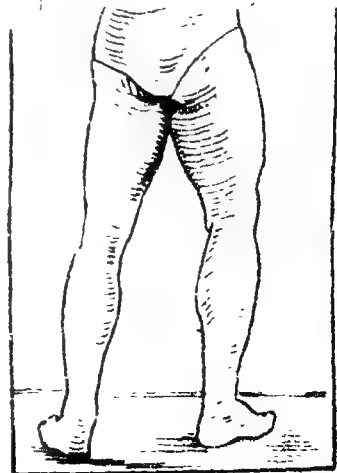
نظام مہضم کی خرابی کی وجہ سے جو درد سر ہوتا ہے اس کا علاج بھی یہ ہے کہ غذائی میت و کیفیت دونوں پر نظر ڈالی جائے۔ بعضی غذا مہضم کھاتا ہے اس سے نفع کر دینی چاہیئے اور اس کی کیفیت و کوالٹی کو بہتر بنادینا چاہیئے۔ بعض حالات میں صبح اور بہترین عدا کے انتخاب سے باوجود بھی سوء خمی کی شکایت ہوتی ہے تو اس کا سبب مہضم بھی ہو سکتا ہے یا وہ یہ جی ہو سکتا ہے کہ کھانا اجلت اور حالت اچھا نہیں ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ درد سر کے اور بھی بیسیوں اسباب ہو سکتے ہیں۔ قریب قریب ہر بیماری میں جس میں بخار آتا ہے، درد سر بھی ساتھ لگا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے مواقع پر یہ صحیح نہیں ہے کہ درد سر کے لیے علیحدہ دوا دے کر اسے دیا جائے بلکہ صحیح صورت یہ ہے کہ مہضم کی اچھی طرح معائنہ کر کے تکلیف کی اصل سبب کو معلوم کیا جائے اور سب سے پہلے اسی کو دور کیا جائے۔ کہ مہضم کا علاج ہوتے ہی اس کی علامات بھی جاتی ہیں جس طرح کسی فوج کے پہرہ داروں کو ہٹا دیا جائے تو دشمن کے لیے کمپین میں ڈھل ہونا زیادہ آسان ہے۔ اسی طرح اگر درد سر کے شری و پہرہ دار کو درد سر کی پیٹنٹ دوائیں یا سفوف دے کر مٹا دیا گیا تو اس کا امکان بہت زیادہ ہے کہ بیماری ہلاروک ٹوک جسم پر اپنا قبضہ کرے اور پھر علاج میں بڑی دشواریاں اور الجھنیں پیدا ہو جائیں۔

بازوں کو اس حد تک پیچھے یا پیچھے رکھ کر اس کے بعد فوراً میں تھوڑی سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں چسپائیں۔ پھر اس طرح بازوؤں کو شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ کچھ بڑھ جائے تو ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۴ د ۵۔

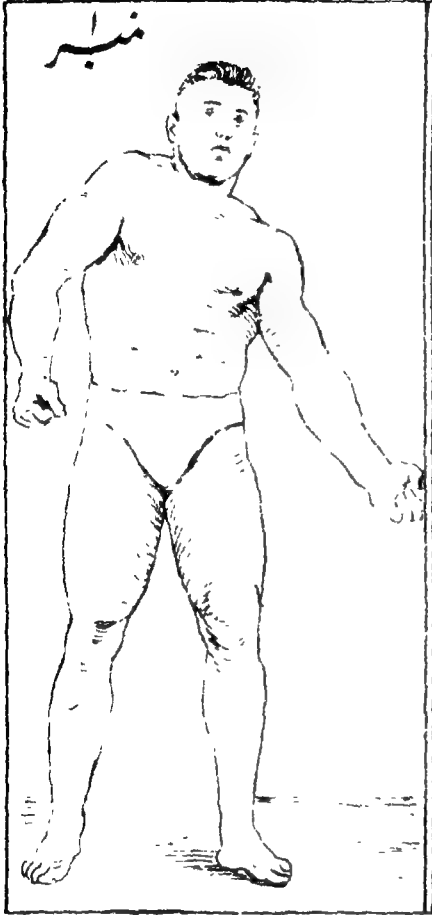
اور پیرہ دینے کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ تاکہ پیپ نکال دیا جائے۔ بعض اوقات درد سر مہضم ناک کی غشائی مخاطی سے درما جانے اور اس میں رکاوٹ پیدا ہو جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ صورت حال تو روغن الفنس کے قطرے ناک میں ڈالنے یا اس کا سپرے کرنے سے جلدی رہتی ہے۔ بعض حالات میں معلوم ہوتا ہے کہ ناک کا بندہ اپنی جگہ تو رہتا ہے یا ناک میں رسولی ہو گئی ہے تو ان دونوں اسباب کی وجہ سے جو درد سر لاحق ہوگا اس کا علاج اعلیٰ کو سمجھ کر ہی کرنا چاہیئے۔

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ ہونے سے بھی درد سر ہو جاتا ہے۔ اس کا مقام سر کا پچھلا حصہ ہے۔ انھیں درد سر فحش بینائی کی کم زوری کی وجہ سے ہونے لگتے ہیں اس کا علاج سر میں سے ہٹال سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ درج شد سے بھی عام طور پر اس قسم کا درد ان لوگوں کو ہوتا ہے جنہیں دورانی چیز اچھی طرح نظر نہیں آتی۔ انہیں چاہیئے کہ سب سے پہلے اپنی آنکھوں کا معائنہ کر کر پتہ لگائیں۔ بعد میں سر و وغیرہ کا سہماں کرتے ہیں۔ ان لوگوں کو بھی جنہیں قریب کی چیز صاف طور پر نظر نہیں آتی اور وہ بغیر عینک کے مطالعہ نہیں کر سکتے۔ درد سر کی شکایت ہونائی۔ جو یہ درد زیادہ تر سرے پر یا شام کے وقت ہوتا ہے اور اس کا صحیح مقام پیشانی یا سر کا اگلا حصہ ہے۔ اس کا صحیح علاج بھی عینک ہے۔

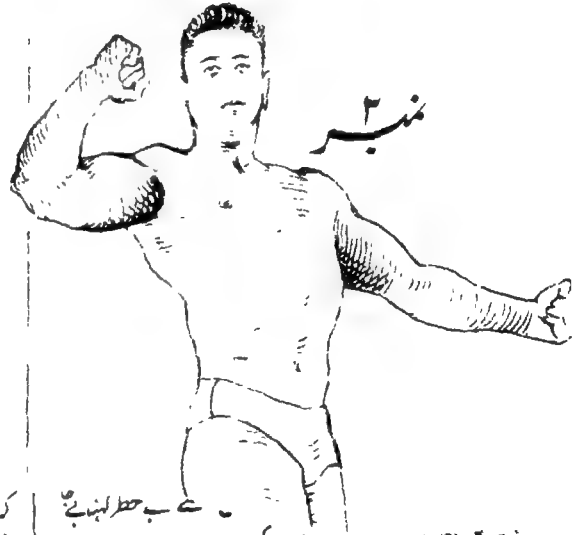
نظام مہضم کی خرابیاں قبض جگر میں اجتماع خون کی وجہ سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے۔ غذائیں اجزاء سے بھی کثرت سہماں سے بھی صفاوی قسم کا درد سر ہو جاتا ہے۔



# شانوں کی ورزشیں

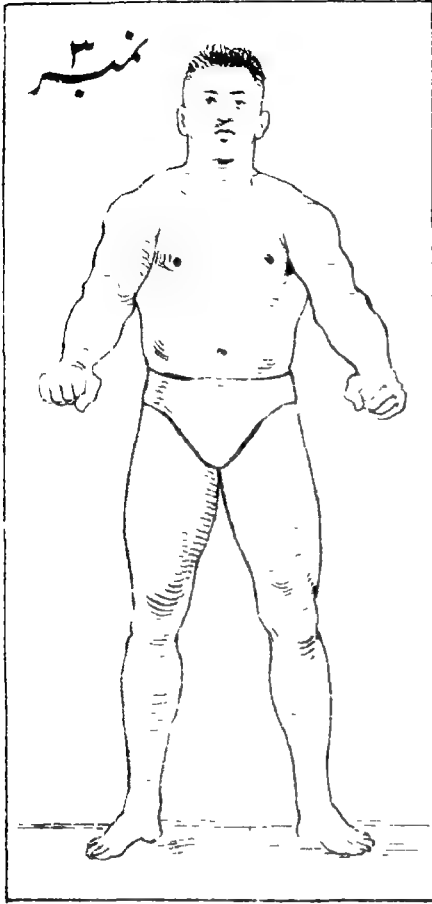


**ورزش ۱** بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں طرف طبعی طور پر ہٹکے رہیں۔ اس کے بعد پہلے دائیں شانے کو جھٹکنا اور پھر آپ اچکا کیے ہوں اچکا کیے اور پھر نیچے جھٹکیے۔ ملاحظہ ہو شکل ۱۔ بندہ مرتبہ اسی حرکت کو متواتر کیجیے۔ پھر بائیں شانے کو پیچھے اسی طرح اس کو بھی بندہ ہی مرتبہ اچکا کیے اور نیچے جھٹک دیکھیے۔ جب یہ بھی ختم ہو جائے تو دونوں شانوں کو ایک ساتھ اچکا کیے اور نیچے جھٹک دیے۔ یہ حرکت بھی بندہ مرتبہ سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔



**ورزش ۲** بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح جس طرح ورزش ۱ میں۔ پھر دایاں شانے کو سیدھے استعمال میں لائی درجہ سے لٹکا کر ان ہی دونوں چیزوں پر صحیح شخص کا دارو مدار ہے۔ پھر اوپر نیچوں کے اس غلطی کے تدارک کی وجہ سے جو درجہ سلاحتی ہوتا ہے اس کے علاج میں۔ زمین افٹ یعنی اسی درجہ کے قطرے بات کو سوتے وقت ناک میں ڈالے جاتے ہیں، استعمال کیا جائے یا پھر آلہ سے سپرے کرنا چاہیے تاکہ ناک کی غشیائی محاذی کا درم دور ہو جائے اس سے دماغ میں بڑی حد تک تسخیر ہو جائے گی اور مرین کو سکون نصیب ہوگا۔ ناک پر دواؤں کا کپڑا رکھنا اور مقام تعدیہ کو گرمی پہنچانے سے بھی مرین کو آرام پہنچتا ہے۔ بعض سخت اور شدید حالات میں سائیٹس کو کھولنے

نہ ہوا۔ اس قسم سے درودوں میں ایسے سے بھی مدد ملی جاتی ہے اور وہ بلاشبہ بیش تر حالات میں نہایت بیش بمانیت ہوئی ہے۔ خون کا امتحان بھی شخص میں مفید ہوتا ہے۔ ان کام ذرائع سے ایک طبیب و ڈاکٹر دماغی رسوکی و پیوٹس کے مسئلے میں کسی شک میں نہیں رہ سکتا اور صحیح اسباب کی دریافت میں یقین کے درجے تک پہنچا اس کے لیے بالکل دشوار نہیں رہتا۔ انسان کے جسم میں جن غدد ایسے بھی ہیں جن کے افرازات براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں ان میں سے ایک



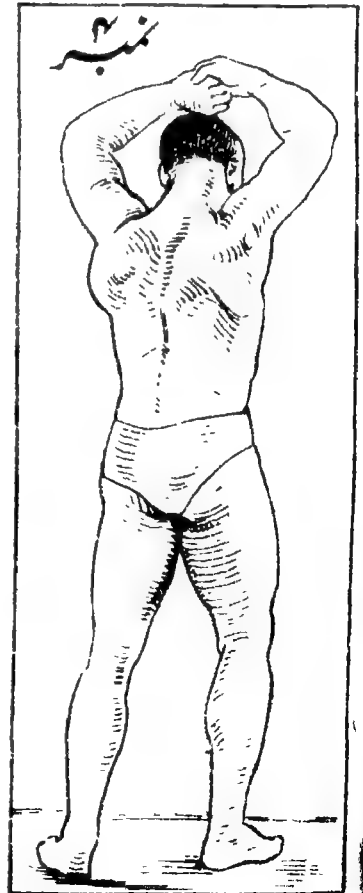
یہ خیال رہے کہ زیادہ نہ تھکا جائے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱۔  
اس کو دیکھنے سے آپ یہ ورزش خود سمجھ کر کر سکیں گے۔

**ورزش نمبر ۱**  
اس ورزش میں بھی سیدھا کھڑ ہونا،  
ورزش میں اس کے بعد دونوں شانوں کو بازوں  
سمیت جتنے بڑے چکروں میں گردش دے سکتے ہوں  
دیکھیے۔ پہلے ایک سمت میں پھر اس کے برعکس سمت  
میں۔ ہر سمت میں شانوں کو اتنی مرتبہ گردش دی جائے  
کہ ان کے عضلات میں اچھی خاصی تحریک پیدا ہو جائے  
اور وہ تھک جائیں۔

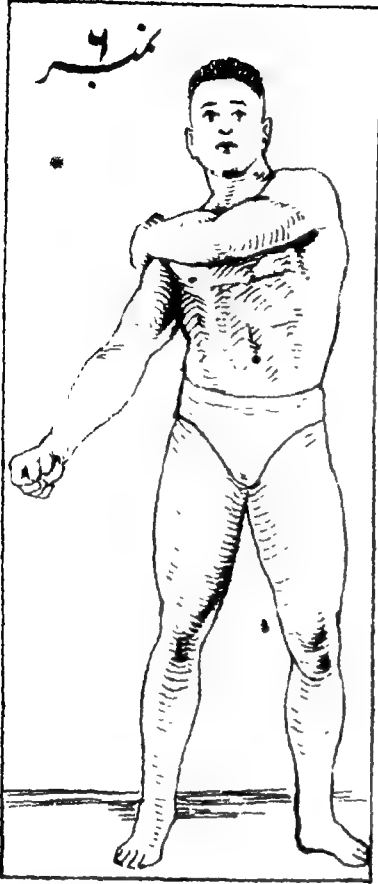
بازوں کی گردش کی ابتدا سامنے سے پشت  
کی طرف ہونی چاہیے۔ اس کے بعد اس کی مخالف سمت  
میں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱۔

**ورزش نمبر ۲**  
اس ورزش میں بھی بالکل

سیدھے کھڑ ہونا ہے، بالکل  
اسی طرح جس طرح ورزش نمبر ۱ میں۔ اس کے بعد اپنے  
دونوں بازوں کو پہلوؤں کی جانب اوپر کی طرف اٹھا کر  
یہاں تک کہ وہ گدی کے پیچھے پہنچ جائیں اور آپس میں پیچھے  
پھنسا لیں۔ جب یہ حیثیت قائم ہو جائے تو پھر شانوں کو  
بازوں کو اس حد تک پیچھے کی جانب کریں کہ بازوں اور شانوں  
میں تنواری سی تکلیف محسوس ہونے لگے۔ اس کے بعد فوراً  
دونوں ہاتھوں کو نیچے گرا دیں اور کمر کے پیچھے دونوں ہاتھوں  
کی انگلیوں کو آپس میں پھنسا لیں۔ پھر اس طرح بازوں کو  
شانوں کو خوب پیچھے کی جانب کریں اور جب تناؤ دیکھا جائے  
حد برداشت سے بڑھنے لگے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا جائے  
ان دونوں حرکات کو اتنی بار کیجیے کہ تھکنے کے قریب پہنچ  
جائیں۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر ۲۔

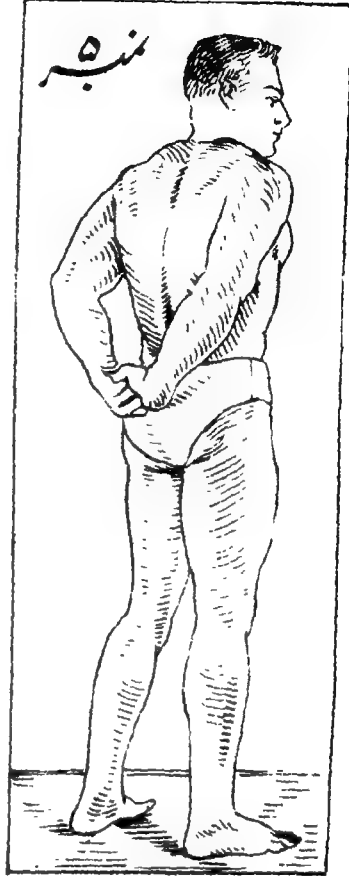






### ورزش منبر

اس ورزش میں شائے کو عضلات پر اچھا خاصہ دباؤ پڑتا ہے۔ اس میں بھی شروع میں بالکل سیدھے کھڑا ہوتا ہے۔ اس کے بعد بائیں ہاتھ سے دائیں شائے کو اس طرح پکڑیں کہ بازو گروں کے بہت قریب سے نہ گزرے بلکہ جہاں تک ہو سکے اس سے دد درجہ پھر اسے ہاتھ سے خوب زور سے دبا لے۔ اس کے مقابلہ میں شائے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کیجیے جب تناؤ حد کو پہنچ جائے تو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ کئی مرتبہ اسے کیا جائے۔ پھر جب یہ شائے



تھک جائے تو دائیں ہاتھ سے بائیں شائے کو اوپر دالے جاتے ہوئے طریقہ کے مطابق پکڑ لیا جائے اور پھر وہاں بھی وہی کریں جو دائیں شائے کے سلسلہ میں کیا تھا یعنی اسے دائیں ہاتھ سے دباؤ اور اس کے مقابلہ میں شائے کو اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔ ملاحظہ ہو شکل ۷۔

## دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

جنگل تائیم قرآن مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا۔ جسکی لمبائی سواٹ، چوڑائی ایک فٹ، ضخامت ٹریڈ ہزار صفحات، قلم نہایت جلی کاغذ سفید، دبیر چکنا اٹھائی بے نظیر حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد شرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہمارے دشمن میں مولانا ہی کا عام پسند ہمارے ترجمہ ہر ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہو کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں تھی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہوتے ہوئے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ یہ کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام مجید نہیں خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے۔ تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

ہم یہ فی پارہ دو روپے محصول بذمہ خریدار، نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیشا بھیجیں گے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سول روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرچ ہو گا جو ایک پر ہوتا ہے، اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے۔ لے کا پتہ:۔ ہاشمی بک ڈپو۔ کوچہ چیلان، دہلی سے منگائیے۔

# معلومات

## ”کھٹی مار“ شیشہ

برنگم کے ایک سائنس دان ڈاکٹر ڈبلیو۔ ایم۔ ہیملٹن نے ایک ایسا شیشہ دریافت کیا ہے جو ”مہلک شعاع“ کی طرح مکعبوں کو فوراً مار ڈالتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ شیشہ ہر باورچی خانے اور کھانے کے کمرے کا ایک ضروری ”جزو“ بن جائے گا۔ ڈاکٹر ہیملٹن کا بیان ہے کہ ان کو اس کا سبب معلوم نہیں ہے کہ روشنی کی شعاعیں جب اس مخصوص شیشے سے گزرتی ہیں تو مکعبوں کو کیوں ہلاک کردیتی ہیں۔ وہ اس شیشے کی تلاش و دریافت میں اس لیے مشغول ہوئے تھے کہ بحری جہاز کے کو ایک ایسی چیز کی ضرورت تھی جس میں ”اشعاعی“ یعنی شعاع کے ذریعے کیمیائی تبدیلی پیدا کرنے کی خاصیت موجود نہ ہو اور جس سے ان سامانوں کی حفاظت کی جاسکے جو کہ ہوائی جہازوں کی نگرانی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ڈاکٹر ہیملٹن نے ایک ایسا شیشہ ایجاد کیا جو حرارت کی شعاعوں کو اپنے جسم میں جذب کر لیتا تھا۔ اس کا رنگ کسی قدر نیلا تھا۔ اس کا نام ”اس۔ اے۔ اینٹی فیڈ“ رکھا گیا اور پہلی جانچ کے لیے اسے ایک کھیلے دمنج کی کھڑکی میں لگا دیا گیا۔ پہلے روز تو لوگوں نے دیکھا کہ جن کھڑکیوں میں شیشہ لگا یا جاتا ہے وہ ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں۔ لیکن دوسرے روز اس کھڑکی کے نیچے فرش پر بہت سی مکھیاں مری ہوئی پڑی گئیں۔ اب اس طرح کے شیشے سے مکعبوں کو ہلاک کرنے کا کام لیا جا رہا ہے، مگر کوئی سائنس دان اب تک یہ نہ بتا سکا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے!

## چمکنے والے جراثیم اور متحدی امراض

متحدہ جراثیم ایسے بھی ہیں جو تاریکی میں جگنو کی طرح چمکتے ہیں۔ اب اس قسم کے جراثیم کا مطالعہ لوگوں کو متحدی امراض کو محض دانہ رکھنے کے لیے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ امریکہ کے ڈاکٹر سی۔ رینٹش نے اعلان کیا ہے کہ دشمن جراثیم کے ذریعے سے اس امر کا پتہ لگا لیا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں ہوا کو جراثیم امراض کو پاک کرنے کے لیے کس مقدار میں ماورائے فطرتی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بہت سے عام امراض ایک

شخص سے دوسرے شخص تک کھانسی یا چھینک یا معمولی مفلتھس کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔ چمکنے والے جراثیم کو ایک پھیپھار کی شکل میں ہوا میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور وہ کھڑکی پٹیوں پر چبھتا ہو جاتا ہے اس کے بعد ۴۸ گھنٹوں تک وہ تربیت پاتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان پٹیوں کو تاریکی میں دیکھا جاتا ہے تو صرف دی جراثیم نظر آتے ہیں جو دشمن ہوتے ہیں۔ اس طریقے سے محقق کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کمرے میں جراثیم کتنی دوڑکھ پھیلے ہیں۔ اس کے بعد وہ ماورائے فطرتی شعاعوں کی اس مقدار کا اندازہ کر لیتا ہے جو لگنے ہوئی رقبہ میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے ضروری ہوگی۔

## اپنی جسمانی ساخت کو دیکھیے

امریکن ”جرنل آف فیزیکیل اینتھروپولوجی“ میں ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر کارل۔ سی۔ سیلرز نے ۲۵۸ طلبہ کا مطالعہ اور تجزیہ کرنے کے بعد انسان کی جسمانی ساخت و ترکیب کے متعلق ایک دل چسپ رپورٹ شائع کی ہے۔ اس رپورٹ کی روش سے اگر آپ چاہیں تو اپنی صلاحیتوں کا بھی اندازہ فرمائیں۔ اگر آپ کو جسم کی مجموعی سطحی شکل زیادہ دار نہیں ہے بلکہ گول ہے، اگر آپ کی کمر کا ذریں حصہ آپ کے شانوں سے زیادہ چوڑا ہے، اگر آپ کے بازو آپ کے پہلو سے الگ تھلک ٹکے رہتے ہوں اور جب آپ دونوں بازوؤں کو ہٹا کر کمرے ہوتے ہوں تو آپ کی دونوں رانیں ایک دوسرے سے مل جاتی ہوں تو قرینہ غالب یہ ہے کہ آپ حساس، شرمیلے اور خود پسند ہوں گے۔ ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ایسے گول، اور نرم جسم والے اور نسائی قسم کے لوگ آرٹ یا فلسفے کے کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں لیکن جن لوگوں کے جسم کی ساخت سخت اور مردانہ ہوتی ہو وہ زیادہ تر کاروبار اور طبی پیشہ میں داخل ہوتے ہیں۔ جہاں سخت کھیلوں کا تعلق ہے اول الذکر قسم کے آدمی سنس، بلیاڈ و غیرہ کو ترجیح دیتے ہیں۔ موخر الذکر قسم والے آدمی فٹ بال، کرکٹ، ہاکی وغیرہ پسند کرتے ہیں۔

## ہماری زندگی اور کوہ آتش فشاں

اس دنیا کی تباہی و ہلاکت کی پیشین گوئی کرنے والے حضرات کچھ عرصہ سے ہمیں یہ بتا رہے ہیں کہ دفتر رفتہ ہی گزراؤ

## سوال و جواب

فرق معلوم کر لیا جاتا ہے۔ یہ کام دائیں ہاتھ سے زیادہ بہتر طریقہ پر بائیں ہاتھ سے انجام پاتا ہے۔ بائیں ہاتھ کی انگلیاں چوں کہ کم استعمال کی جاتی ہیں اس لیے زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ حساسی جلد کی جانچ کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انگلیوں کے درمیان مختلف دھات کے کاغذ رکھے جائیں۔ بہت سو لوگ باریک سے باریک کا فرق انچ کے "ایک ہزارویں" حصے تک اور بعض آدمی "دو ہزارویں" حصے تک بتا دیتے ہیں۔ یہ ایک عجیب بات ہے کہ کاغذ جتنا زیادہ دبیز ہو تبسے انگلیوں کی جلد کی زود حساسی اتنی ہی کم ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ نئے (کارڈ بورڈ) کی دھات کا ذوق صرف ایک انچ کے "پچھترویں" حصے تک معلوم کب جاسکتا ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کھردراپن اور کھنکھانی کا فرق معلوم کرنے میں انگلیاں کس درجہ ذکی ہیں۔ باریک ریر ریلینڈی کو تاش کے پتوں کی طرح برابر سے مارا ایک گلی کی شکل میں رکھنا چاہیے پھر اس گلی کو برابر سطح پر اس طرح رکھ جائے کہ دھار والے تمام سرے اوپر کو آجائیں چوں کہ یہ سرے ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوئے ہوں گے اس لیے گلی کا کنارہ بالکل یکساں معلوم ہوگا لیکن جب ریلینڈی کے درمیان باریک کاغذ کے ایک ایک ٹکڑے رکھ دیے جائیں گے تو کھنکھانی دھات کے اعتبار سے کھنکھانی کم اور کھردراپن زیادہ حساس ہوتا جائے گا معلوم کیا گیا ہو کہ جب درمیانی کاغذوں کی دھات ۱/۱۰ انچ ہوگی تو کھردراپن فوراً معلوم ہو جائے گا۔

سائنس دانوں نے دریافت کیا ہو کہ انسان کی انگلیوں میں ایک درجن سے زیادہ احساسات موجود ہیں اور وہ آسانی کے یہ معلوم کر سکتی ہیں کہ کوئی چیز ٹھوس ہے یا نرم ہے، سخت ہے یا لچک دار ہے، تیز ہے یا کندہ، موٹی ہے یا پلاویک ہو، کھردری ہے یا چمکی ہے، خشک ہے یا گیلی ہے، گرم ہے یا سرد۔

سے زندگی و حیات بالکل ناپید ہو جائے گی اور اس کا سبب یہ ہوگا کہ کاربن کی تمام مقدار چوڑے کے پتھروں اور دوسرے ناقابل حصول کیمیائی مرکبات میں جذب ہو کر رہ جائے گی اور کاربن لپتہ ہو جائے گا۔ لیکن وٹکنس کے ڈاکٹر سی۔ اے۔ کائن ہیں اس امر کا اطمینان دلاتے ہیں کہ آتش فشاں پہاڑ جب تک گرمی عمل رہیں گے "کاربن ڈائکسائیڈ" کی بہت بڑی بڑی مقدار خارج کرتے رہیں گے جو نباتات کے لیے اور انسانی غذاؤں میں تبدیل ہونے کے لیے کافی ہوگی۔ ڈاکٹر کائن اس امر کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس دنیا کا ابتدائی ہوائی کرہ زمانہ حال کی یہ نسبت زیادہ "کاربن ڈائکسائیڈ" سے سمور ہوگا، لیکن چوں کہ آتش فشاں سب سے مکمل "کاربن" کا خراج ہمیشہ جاری ہے اس لیے کاربن کے بالکل ختم و ناپید ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ زمین کے ابتدائی کرہ جو کہ بڑی بڑی مقدار ڈاکٹر کائن نے حسب کے مطابق ..... دوسرے میٹرک ٹن یعنی ..... ٹن صرف کاربن ڈائکسائیڈ پر مشتمل تھا اور باقی زیادہ تر نائٹروجن اور ہائیڈروجن تھا۔ نائٹروجن اب بھی ہوائ میں موجود ہے۔ ہائیڈروجن کی کثیر مقدار بہت دن پہلے ہی آکسیجن میں شامل ہو کر پانی بن چکی ہے اور اس دنیا میں فراہمی آب کا ذریعہ ہوئی ہے۔

### انسانی جلد کی زود حساسی

سائنس دانوں نے جدید تجربات سے معلوم کیا ہے کہ انسانی چند حیرت انگیز طور پر ذکی حس واقع ہوئی ہو اگر انگلیوں کے سروں کے درمیان باریک سفوف کوئل کر دیکھا جائے تو مختلف سفوف کے "دانوں" کی جسامت کا فرق اس حالت میں بھی جو کہ یہ فرق ایک انچ کا ۲۵ ہزارواں حصہ ہو۔ یہ آسانی معلوم کیا جاتا ہے اگر سفوف موٹا ہوتا ہے تو انچ کے "سوا دو ہزارویں" حصے تک

## بڑی آستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی ہیں کہ حقیقت ہو کہ ہندوستان میں اب تک کن کشیدہ کاری چھتی کن ہیں بھی ہیں ان سب میں آسان خوب صورت و ہر دل عزیز اور قبول عام فنی کشیدہ کاری ہو کیوں کہ کتاب کو ساتھ پھولی بٹے اور ڈیزائن انارٹے کا کل سامان کس اس کو حصوں میں ترتیب دیا گیا ہو مثلاً حصہ اول میں کرتے، دوپٹے، رد مال، قمیص، جہیز، شلوار، چادر، میز پوش، پردے، چنگ پوش، میز و خیرہ کے لیے چھوٹے بڑے مٹے کے نمونے ہیں۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، قمیص، جہیز، شلوار، کوٹ، رد مال، کرتے، دوپٹے، کشتی پوش، میز پوش وغیرہ کے لیے، مٹے کی پیلیں ہیں۔ حصہ سوم میں میز پوش، رد مال، چادر کے کرتے، جہیز کے گلے، کرتے کا گلاب کی جھاڑی وغیرہ کے ۲۴ نمونے حصہ چہارم میں میز و خیرہ، باسکٹ، خوش آمدید، مہماندارک، مزاج شریف، گلاناٹ، ٹوپک، ٹوڈرک میز پوش، رد مال، خلافت، الما بیٹ، ہندو کی سینر یاں، نمونے حصہ پنجم میں کریشیا کا کام، کراس اسٹیج لینے دوسوئی کا کام، ہرڈیزائن نیا، نمونے حصہ ششم میں کٹ ورک لینے کٹاؤ کا کام ہو۔ یہ ایک انوکھی اور بالکل نئی چیز ہو دیکھنے سے تعلق لگتی ہو۔ اس کے علاوہ مٹیوں کا کام اور کھتر تارے کا کام ہو ۲۵ نمونے ہیں۔ آخر میں منہمکے طور پر ہر یک کیوں کے بڑے ڈیزائن محراب شاد کے ہیں۔ تو تو میں نے ایک جلد بھائی جان سے ملو گی جو میرے خیال میں تو دنیا کی ہی کتاب آج تک نہیں ملے گی جی جی کو کوئی شخص سمجھتا ہو تو اس سے اچھا شخص نہیں ہو سکتا۔ قیمت جلد صرف تین روپے علاوہ معمولی۔ ملے کا پتہ: مشہور بکسٹونجی، کوچہ تاراجند، دہلی

# انتقاد

علم الادویہ ڈاکٹری صفحہ ۱۸۶۲۲، ضخامت ۲۱۲

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ لطیف زندگی ہوجی دروازہ، لاہور  
طب جدید کے علم الادویہ میں اردو میں بہت کم کتابیں ہیں  
حالاں کہ موضوع کی اہمیت کا تقاضا ہے کہ ہماری زبان میں جدید ترین  
معلومات کا اضافہ ہوتا رہے۔ اب سے سیریں گیس سال پہلے کی لکھی ہوئی  
کتاب میں مفید اور قابل قدر بھی لیکن تازہ معلومات کی حامل بہر حال نہیں۔  
زیر نظر تالیف بھی تو مفصل اور طویل نہیں، لیکن اس اختصار میں جس  
قدر مفید معلومات بہم پہنچائی گئی ہیں وہ قابل قدر ہیں۔

علم الادویہ ڈاکٹری تین حصوں میں منقسم ہے۔ پہلے حصے میں  
تعریفات، اعمال و اساسی، دواؤں کے اجزاء ترکیبی، ناپ توں کے  
اندازے اور متعنا و اذیتیں ادویہ کے علاوہ ان مرکبات کا بیان ہے جو  
برٹش فارماکوپیا میں درج ہیں۔ اسی حصے میں اس فارماکوپیا کی ادویہ کو  
ان کے اثرات اور فوائد کے لحاظ مرتب کر کے پیش کیا گیا ہے۔ دوسرے  
حصے میں ڈاکٹری کی اکثر ادویہ کے افعال و خواص و مقدار خوراک وغیرہ  
بہ ترتیب انگریزی حروف تہجی درج ہیں۔ تیسرے حصے میں طبی لغاتچہ  
شامل ہے جس میں ضروری طبی اصطلاحات کا عام فہم الفاظ میں بیان  
کیا گیا ہے۔

یہ مفید تالیف جناب حکیم مظفر حسین صاحب اعوان اور  
ڈاکٹر احمر حسین صاحب اعوان کی متحدہ کوششوں کا نتیجہ ہے۔

جام شکستہ تصحیح ۱۹۲۲ء، ضخامت ۲۸۱ صفحے  
قیمت :- تین روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب کتب خانہ واہ بلاغ ممونہ، لاہور  
جناب ایم۔ اہم صاحب کے تازہ افسانوں کا مجموعہ جام شکستہ  
کے نام سے کتب خانہ دار البلاغ نے حسب معمول ایضاً اور عمدتاً سے  
شائع کیا ہے۔ اس مجموعے میں نواصانے شامل ہیں، ایک افسانہ جو  
جس کے نام پر اس مجموعے کا نام رکھا گیا ہے، سب سے بڑا اور دل چسپ  
ہے اس افسانے میں اہم صاحب کا قلم اپنے مخصوص انداز میں روان  
نظر آتا ہے۔ افسانے کا کچھ حصہ خطوط کی شکل میں ہے۔ ان خطوط میں مصنف  
نے رومان سی رومان میں گرنے کی کوشش نہیں کی ہے بلکہ اپنے اپنے خیالات  
کی عام روش کے مطابق زندگی سے حلقہ وصل پر موزوں جگہیں سے غلطی  
نتائج نکالتے ہیں۔ اس افسانے، جھوٹے سے ذہن کے علاوہ اس مجموعے  
میں جوہ افسانے شامل ہیں ان کے نام یہ ہیں۔ ان ناموں سے بھی ان کا  
دل کشی کا اندازہ ہو سکتا ہے :- راوی کے اُس پار، نخل تنہا، حسن  
اتفاق، سونے کا کلس، نیا مریض، پریم کی نیا، خدا کی لالچی۔

اخلاقی نتائج کے اعتبار سے تو یہ مجموعہ قابل ملاحظہ و سنجیدگی  
فنی لحاظ سے بھی سب افسانوں کے بلاٹ موزوں اور ان کی زبان  
لی سادگی اور سلاست قابل قدر ہے۔ افسانوں کے بعض ٹکڑے موزوں  
کشی کا بہترین نمونہ ہیں۔

## اسٹینڈنگ کمیٹی آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا اہم جلسہ

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی اسٹینڈنگ کا اہم جلسہ ۲۸-۲۹ اکتوبر ۱۹۳۸ء کو شریون مندر، لیپار مان دہلی یعنی پنجاب دہلی اور یوپی کے  
مشاہیر اطباء اور یہ صاحبان نے شرکت کی۔ اسٹینڈنگ کمیٹی کے جلسہ نے اہم مسائل پر غور کر کے فیصلہ کیا، پنجاب طبی کانفرنس اور جیوہی مجلس اعتبار  
پنجاب کے اختلافات کا فیصلہ اور مفاہمت نہایت خوش اسلوبی سے ہو گیا۔ بورڈ آف انڈین میڈیشن یوپی کے غلط اقدامات کے متعلق اصلاحی تجویز منظور  
ہوئی اور بورڈ آف انڈین میڈیشن پنجاب کے متعلق بھی ضروری تدابیر میں لاسنے کی قرارداد پاس ہوئی۔ انجمن طبیبہ صوبہ یوپی کا الحاق منظور کیا گیا۔ اور  
شفاء الملک حکیم عبدالحسین صاحب کھنوی کا استعفاء منظور کیا گیا۔ سب سے اہم تجویز زیر غور یہ تھی کہ مرکزی اور صوبائی مجالس قانون ساز میں اطباء کی  
نمائندگی کے لیے کوشش کی جائے اور جس طرز سے انتخاب سے اطباء اور یہ صاحبان امیدوار کھڑے ہو سکتے ہوں اور کامیابی کا یقین ہو ان کے  
لیے پوری کوشش کی جائے۔ درنہ جو امیدوار ایسی طبیبوں کے مفادات کی گارنٹی دیں ان کے لیے ووٹ حاصل کرنے کے لیے اطباء اور یہ صاحبان  
اپنے راسخ اور اقدار کو کام میں لائیں۔ نام نہاد انجمن اطباء ہند کے معاملہ مندرجہ اجندہ پر غور کر کے قرار پایا کہ چون کہ یہ ایک غیر اہم چیز جو  
اس لیے اس کو نظر انداز کیا جائے۔ (اسسٹنٹ سکرٹری آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی)

# سوال و جواب

میری بیوی بیمار ہے :-

سوال :- میری بیوی کی عمر ۲۵ سال ہے۔ جب سے ان کو ہاں لڑکا ہوا ہے بخار کا سلسلہ چلا رہا ہے۔ ایک ہفتے کے بعد ان کے سینے و پیٹھ میں کھجور کا ایکس رے کرایا گیا تو وہاں خراب پانی پایا گیا۔ مقامی معقول علاج کیا گیا تو پانی تو خشک ہو گیا لیکن پیشاب کا امتحان کرانے پر پیپ کی موجودگی کا پتہ چلا۔ اگرچہ اس کے پیچھے پھرے اب صاف ہو گئے ہیں کسی قسم کا اجتماع نہیں معلوم ہوتا لیکن یہ نئی صورت حال جو پیدا ہو گئی ہے جو ہمارے مقامی ڈاکٹر صاحب کے بھی سمجھ میں نہیں آئی۔ اگرچہ انہوں نے اس کا معرظہ تو منس کیا لیکن ان کے طرز عمل اور نسخہ لکھنے میں جو تذبذب وہ دکھاتے ہیں اس سے میں نے بھی اندازہ لگا لیا ہے۔ اب آپ کی طرف رجوع کرتا ہوں۔ آپ اپنے علم و تجربے سے میری کچھ مدد فرمائیے۔ اگر غذائے کی تبدیلی سے یا پریزیرو وغیرہ سے صحت بحال ہو سکتی ہو تو میں اسے زیادہ پسند کروں گا۔ وہ غریب دو انیس کھاتے کھاتے بہت ہی تنگ آ گئی ہے۔

فقیر محمد جالندھر۔

جواب :- بہتر تو یہی ہوتا کہ آپ کسی ہوشیار مقامی طبیب یا ڈاکٹر کو دکھاتے۔ میرے سامنے حصن اس بیان سے مرہضہ کی وہ تمام کیفیات و حالات نہیں آتے جو کسی نتیجے پر پہنچنے کے لیے ضروری ہوں۔ اس لیے میں کوئی باقاعدہ دوائی نسخہ تجویز کروں گا اور نہ مجلس شخصیں و تجویزی کر سکتی ہے۔ البتہ میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں اس کے مطابق غذائی تدبیر تجویز کیے دیتا ہوں۔ اگر میری تشخیص صحیح ہی نہ ہوگی تب بھی اس غذائی تدبیر سے مرہضہ رفتہ رفتہ رُو بہ صحت ہوتی چلی جائے گی۔ میرا خیال یہ ہے کہ آپ کی اہلیہ کو گردوں کی دق ہو گئی ہے۔ آپ یہ نام سن کر گھبرائیں نہیں کیجیے لیکن دق کا نام سن کر وحشت زدہ ہو جائیں اور بس کچھ پیشی کر اس بات کو جاننے کے بعد کیا ابھی ہوں گی گردوں کے سلسلے میں یہ صورت حال نہیں ہوتی۔ پیچھے پھرے اور گردوں کی دق میں فرق ہے پیچھے پھرے کو تو آپ بغیر کسی خاص تدارک کے بے حرکت نہیں کر سکتے لیکن گردوں کو آرام پہنچا سکتے ہیں۔ جسے میں اپنی جگہ ایک مستقل علاج کی حیثیت دیتا ہوں۔ اس کا دوائی علاج تو جو کچھ بھی ہو وہ زیادہ کامیاب نہیں ہے اس لیے کہ لوگ غذائی تدبیر کی طرف کوئی توجہ نہیں

کرتے اس بیماری میں اصولی و بنیادی چیز گردوں پر کم سے کم بار ڈالنا ہے۔ اگر یہ ہو گیا تو قدرت و طبیعت خود بخود صلاح کر لیتی ہے۔ ہمارا کام اتنا ہے کہ ہم طبیعت کی مدد کریں اور یہی غذا مریض یا مریض کو دیں جس کے فضلے کو خارج کرنے کے لیے گردوں پر زیادہ بار نہ پڑے چنانچہ اگر آپ وہ غذا نہیں نہ دیں گے جن کے کیمیائی عمل کو تیزابیت پیدا ہوتی ہے تو گردوں پر اس صورت میں کم بار پڑے گا۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم وہ اجزاء سے غذا مرہضہ کو دیں جس سے استعمال سے ان کی قوت مدافعت زیادہ ہو جائے اور وہ نہ صرف یہ کہ تعدیل کا مقابلہ کامیابی سے کر سکیں بلکہ خراب شدہ ہانتوں کی مرمت بھی ہو سکے۔ یہی غذا پھلوں اور ترکاریوں پر مشتمل ہوتی ہے اس کے ساتھ پھلوں اور ترکاریوں کا شوربہ، انڈے کی زردی اور دودھ بھی استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں کئی اجزاء سے غذا بس اسی قدر ہیں جسے جسم کی پروٹین و مرمت کے لیے ضروری ہیں۔ اس کا نام نہیں ہیں۔ اناج، نشاستہ والی چیزیں شکر اور پوٹاشی اجزاء کئی اجزاء جن کے کیمیائی عمل سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے وہ بالکل نہ دیے جائیں تو اچھا ہی ہے۔ حیاتین کے مرکب جو بازاروں میں ملتے ہیں ان کا استعمال بھی نامناسب نہ رہے گا۔ گردوں کے مقام پر سکائی و ٹکڑی جلے اور اگر ہو سکے تو بنفشہ اور انفرارڈ شعاعوں سے بھی سکائی کی جائے۔ اس سے قدرت کے اندامی عمل کو بہت مدد ملے گی۔ میرے نزدیک مرہضہ کی بحالی صحت کے لیے یہ بہترین تدابیر ہیں باقی آپ مقامی معالج کو بھی دکھا دیجیے اور اس سلسلے میں اگر وہ کوئی دوائی علاج بھی تجویز کر دے تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن جو غذائی تدبیریں نے تجویز کر دیا ہے وہ بہر حال ضروری ہے

سب بال سفید ہو گئے :-

سوال :- کوئی بیس ہی سال کی عمر میں میرے بال سفید ہوئے شروع ہو گئے تھے۔ اب میری عمر ۴۵ سال کی ہے۔ تقریباً سات ہی بال سفید ہو گئے ہیں اور جو باقی ہیں وہ بھی مختصر ہیں۔ ہوا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس خضاب کے علاوہ کھانے کوئی دوا ہو تو تجویز فرمائیے۔ یہ تو آج بڑی عام شکایت ہے۔ اگر آپ نے کوئی ایسی چیز دیکھا یا صفت کر لی تو میں سمجھوں کہ ساری دنیا میں عام ہو جائے گا۔ بہر حال مجھے مدد

دیکھو کہ میں کیا کروں۔

ابو اسلم احمد آباد

جواب :- اب تک سفید بالوں کو سیاہ کر دینے والی ایسی کوئی دوا کم سے کم ہمارے علم میں تو آئی نہیں جو شخص کے لیے یکساں نفع بخش ہو۔ یہ ضرور ہے کہ ہر شخص کے معاملے پر علیحدہ علیحدہ غور کر کے طبیبوں نے اسباب مرض کو معلوم کر لیا ہے اور پھر علاج میں وہ کام یاب بھی ہو گئے ہیں لیکن جس شکایت کا ایک سبب نہ ہو بلکہ بہت اسباب مل کر ایک مرکب سبب بنتا ہو اور پھر ان کا تجزیہ بھی کوئی آسان کام نہ ہو تو اس صورت میں اس شکایت کا علاج پذیر ہونا ذرا دشوار ہی ہے۔

میرے خیال میں تو آپ اس الجھن میں اپنے آپ کو نہ ڈالیں اور جو کچھ بھی ہو چکا ہے اس پر قانع ہو جائیے اگر آپ دنیا میں انسانیت کے لیے کوئی خدمت انجام دے رہے ہیں تو اسی میں لگے رہیے کہ اس سے بڑھ کر کوئی دوسرا کام نہیں ہے اصل چیز دنیا و آخرت میں یہ نہیں ہے کہ ہم کیسے نظر آئیں بلکہ یہ ہے کہ ہم کر کیا رہے ہیں۔

میں اس مذہبی نوعیت کا وعظ کر کے آپ کو علاج کو روکنا نہیں چاہتا ہوں۔ بے شک آپ علاج کی فکر میں رہیں لیکن اسے کوئی ایسا جذبہ نہ بنے دیکھو جو آپ کی ساری ذہنیت پر طاری ہو جائے اور آپ جہاں جاتیں بس یہی فکر آپ کے ساتھ ہمہ وقت لگا رہے۔ اس سے دوہرے نقصان میں آپ پڑ جائیں گے سفید بالوں کا علاج بھی نہ ہو سکے گا اور اس کی مایوسی سے جو ذہنی کوفت آپ کو لگ جائے گی وہ خواہ مخواہ ذہنیت و جسمانی صحت دونوں پر بڑا اثر ڈالے گی۔ ویسے اگر آپ کر سکتے ہوں تو ہنسی شجاعوں کا علاج کر دیجیے۔ اور اپنی غذا میں حیاتیات الف اور ب کو اہتمام کے ساتھ شامل کیجیے۔ دودھ، مکھن، پنیر، انڈیا، دلیہ اور بھوسی کی روٹی اور پھل اور ترکاریاں غذائیں زیادہ کھانے ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کے بال سیاہ ہونے شروع ہو جائیں اگر اور کچھ نہ ہوگا تو اس غذا سے آپ کی صحت یقینی طور پر بہتر ہو جائے گی۔

خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے :-

سوال :- میری عمر اس وقت ساٹھ سال کی ہو اور میرے خون کا دباؤ ۲۲۵ ہے۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ میرے لیے کوئی غذائی علاج تجویز فرمادیں گے اور یہی صورت میں

جو مجھے کھانا چاہیے وہ بتا دیں گے۔ کیا قبوہ، چادر اور اعتدال کو ساتھ سگرت نوشی کی اجازت ہے ؟

محمد میاں قصوری

جواب :- آپ نے اپنے خط میں اپنی تفصیلی ہسٹری نہیں دی۔ نہ تو ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ آپ کو گردوں کی تکلیف رہ چکی ہے اور نہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو صلابت شریان کی شکایت ہو۔ اگر خون کا موجودہ دباؤ خالص سیکی نوعیت کا ہے تب تو غذا اور قوتوں کی اچھی طرح صفائی کے ذریعے یہی ممکن ہے کہ خون کا دباؤ اپنی اصلی حالت پر آجائے۔ اس کے لیے عمدہ ترین تدبیر یہ ہے کہ ایک ہفتہ تک تمام غذائیں ترک کر دی جائیں۔ فقط پھل اور دودھ پر رہا جائے۔ اس کے ساتھ ہی روزانہ حنہ لیا جائے عین پائمنٹ سے کم پانی نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں ایک چمچ پی پائمنٹ وزن کے حساب سے نلک کا ملا دیا جائے۔ اس تدابیر ہی علاج پہلے اپنے خون کے دباؤ کو دیکھا دیکھیے اور پھر اس کے بعد کیجیے اگر دباؤ اس علاج سے کمی پڑنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ کے خون کا دباؤ سیکی نوعیت کا ہے جو صحت اسی ایک طریقے سے ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے بعد آپ کی غذا میں نشاستہ دار و شکر ملی چیز کم ہونی چاہئیں اور جب کبھی آپ یہ چیزیں کھائیں تو خوب اچھی طرح چبا کر کھائیے کہ اس پر اس چیز کی تحلیل کا دار و مدار پھلوں اور ترکاریوں کا جتنا زیادہ استعمال رکھیں گے اتنا ہی زیادہ آپ کو لیے مفید رہے گا۔ دودھ کا استعمال پھلوں کے ساتھ تو مناسب ہے لیکن نشاستہ دار اور بھی اجزاء کے ساتھ نہ کیا جائے تو اچھا ہو قبوہ اور چادر کا بھرت استعمال آپ کے لیے مضر ہے۔ یوں کبھی کسی پی لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔

میں اب تنگ مجبور ہوں :-

سوال :- میری عمر اس وقت ۴۰ سال کی ہو چکی۔ ابھی تک میں غیر شادی شدہ ہوں۔ اور صبح معنوں میں مجبور ہوں۔ شادی نہ کرنے کا سبب حالات کی ناہمواری سمجھے۔ اب مالی حالات نے تو اجازت دے دی ہے لیکن اتنے عرصے تجرد کی زندگی گزارنے گزارنے میں ایسا محسوس کرتا ہوں کہ اس کا عادی ہو چکا ہوں ڈرتا ہوں کہ کسی کھانا میں نہ پھنس جاؤں۔ میرے احباب بہت سوئیں اور کہتے ہیں کہ تجرد کی زندگی سے میری صحت پر بڑا اثر پڑے گا۔ میری صحت تو اب تک بہت اچھی رہی ہو اور لٹا ہوا اس کے بڑے کے مستقبل قریب میں آثار بھی نہیں نظر آتے۔

ہے اور چڑچڑاہٹ تو اسے اس قابل ہی نہیں چھوڑتا کہ وہ جماعتی زندگی میں اپنے لیے کوئی مقام پیدا کر سکے۔

یہ نتائج تو محض جسمانی ہوں گے۔ اب ذرا ذہنی نتائج کو

دیکھیے کہ اس جہت میں کیا ہوتا ہے۔ یہاں بھی ایسے شخص کا حال

کچھ اچھا نہیں ہوتا۔ اس میں خود غرضی و حسد کا پیدا ہونا اور

دوسروں کے نقطہ ہائے نظر کو نہ سمجھنا بدیہی خصوصیات ہیں جو آخر کار

پیدا ہو کر رہتی ہیں اور جو ابھی تک چاہئے جو شخص متاثر ہو کر

نہیں کرتا اس میں محبت و شفقت، رزم اور ہم دردی کے جذبات

کبھی نہیں ابھرتے۔ انسان جب اپنے بچوں کی دکھ بھاری مسرتوں کو

جانتا ہے اور اس سلسلے میں وہ خود اپنے لئے بندھے اصولوں کو

بھولتا ہے اور اس وقت توڑنے پر مجبور ہوتا ہے تو اس میں یہ ذہنی کیفیت

پیدا ہو جاتی ہے کہ جب وہ دوسروں کے طرز عمل میں کبھی کوئی

بے عزتائی دیکھے تو برداشت کر جائے اور پیچھے ہٹ جائے اور اصول کو

تو اطمینان و سکون کے ساتھ اس پر بھروسہ نہیں اور سمجھ لے کہ

شاید اس بدعنوانی کے حدود میں یہ بے قصور ہو۔ اپنے بچوں کو لیے

انسان اپنا سب کچھ قربان کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اولاد

ہوگی اور آپ بھی ان مراحل سے گزریں گے اور اپنے نفس کے

بہت سے آرام اور راحتیں اپنے بچوں کے آرام پہنچانے پر قربان

کر دیں گے تو آپ میں اپنے دوسرے بھائیوں کے لیے بھی اپنے نفس

کے مطالبات سے دست کش ہونے کی شق بہت بڑھ جائے گی غرض

یہ اور اسی قسم کی بیسیوں حالتیں ہیں جو چھوڑ کر زندگی میں کبھی نہیں

پیدا ہو سکتیں اور بلاشبہ انسان بڑی حد تک غیر تربیت یافتہ رہتا ہو

اور سوسائٹی اس کو نظر اعتبار سے نہیں دیکھتی۔

اس سے ادا کئے بڑھے۔ اجتماعی زندگی میں وہ شخص بالکل

ایک ٹکٹ کی حیثیت رکھتا ہے۔ وہ ان حقوق و فرائض کی ادائیگی کو

بجٹنا چاہتا ہے جو اس کے ذمے فرض ہیں۔ سوسائٹی نے اسے

جس وقت وہ صحن ایک گوشہ کا لوٹھا تھا، بڑی دیکھ بھال کو

پرورش کیا۔ اجتماعی طور پر اس کی پرورش و دیکھ بھال کے لیے

زندگی کی تمام سہولتیں بہم پہنچائیں۔ دوسروں سے اس کی خاطر ازاد ہو

زندگی کی نگاہیں ہیں۔ اس کے پالنے پوسنے اور تن درست رکھنے

راتوں کی نیند حرام کی۔ ملک کے مختلف اداروں نے مل کر اپنی

اپنی جگہ سے دیکھ بھال سے بچانے کا انتظام کیا۔ اب جب کہ

وہ پوری سوسائٹی اور جماعت کے مصروف پرہیز کر جان ہو گیا

اس کے ذمے بھی اُنہندہ نسلوں کے لیے وہی کچھ کرنا ہے جو اس

آباد اجداد نے اور پورے ملک کی آبادی نے جمعی طور

بہر حال میرے دل میں اس سلسلے میں ایک قسم کی فلت ضرور پیدا

ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں اس سلسلے میں آپ کچھ لکھیے اور بتائیے

کہ کیا واقعی میری صحت خراب ہو جائے گی میں سوچتا ہوں جہاں

۳۴ سال اس طرح گزار چکا ہوں وہاں تھوڑا عرصہ اور ہے۔ آج

کل ہماری اوسط عمریں ہیں کیا!۔ کدھی سے زیادہ میری عمر

ہو چکی ہے۔ میں شادی نہ کروں تو اچھا ہی ہے۔ میرے دوستوں

کا حال تو یہ ہے کہ ان لوگوں کو تو ہڑکا سا اٹھتا ہو۔ کچھ بات چیت

گفتگو کرنے کے لیے۔ میں کنوارا ہوں اور ۳۴ سال کی عمر ہو چکی۔

جب ملتے ہیں تو محض برسوں کی تذکرہ میری شادی ہی کا ذکر کرتے

ہیں۔ میں چاہتا ہوں آپ مجھے عقلی و طبی دلائل سے نائل کریں۔

محیب الدین لاہور

جواب :-۔ تجرؤ کی زندگی بالکل غیر فطری ہے اور جو شخص بھی اس

حال میں زندگی گزارنا چاہتا ہے وہ فطرت کے خلاف چلنے کی

کوشش کر رہا ہے۔ جب حال یہ ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ ایسے شخص

کی صحت پر بڑا اثر نہ پڑے اور وہ ان نتائج کو بھگتنے سے بچ جائے۔

جو خلاف فطرت زندگی بسر کرنے سے مترتب ہوتے ہیں یہ کوئی

میری من مانی بات نہیں ہے بلکہ جو کچھ میں کہ رہا ہوں سائنس

کے حکمات اس پر گواہ ہیں۔

نفسیاتی طور پر ایسے افراد کا مطالعہ کیا گیا ہے جو تجرؤ کی

زندگی گزارتے ہیں۔ اس مطالعہ اور تحقیق کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ

اس کا اثر انسان کی صحت اور قوت کا رد کر دگی پر لازمی طور پر پڑتا

ہو۔ ۳۴ سال تجرؤ کی زندگی گزارنے کے بعد عام طور پر طبیعت میں

چھوڑ چڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور عورتوں میں تو یہ کیفیت اس عمر سے

بہت پہلے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جیسے جیسے عمر میں

اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے عوارض جو ابتدا میں نہایت

معمولی نظر آتے ہیں آئے دن پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اور ہونے بھی

چاہئے۔ آپ خود سمجھیں کہ جب آپ کے جسمی غدو کے افرازات

کام نہیں آئیں گے تو وہ کہاں جائیں گے۔ آپ کے جسم ہی میں تمام

کے تمام جذب ہو جائیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ نظام غدو کے

کیمیائی توازن میں فرق آجائے گا۔ مختلف غدو کے متوازن افرازات

کا جو مجموعی اثر جسم میں مترتب ہونا تھا وہ نہیں ہوگا۔ اس سے بعض

میں لگا لگاؤ ہوگا۔ اعصاب پر اثر پڑے گا۔ اور چون کہ سلسلہ ہمیشہ

جاری رہتا ہے، اس لیے تمام اعضائے رکیہ کا اس لگاؤ سے

متاثر ہونا لازماً ہے۔ اعصاب پر اس کا اثر انسان کے مزاج پر

خراب کر دیتا ہے۔ اس میں بے جا شک و شبہ کی عادت پیدا ہوتی

س کے لیے کیا ہے۔ اسے بھی ازدواجی زندگی گزارنی چاہیے اور  
 وہ سب کھلکڑوں اور ذتے داریوں کا بار اٹھانا چاہیے۔ اور اپنے  
 جسے کام چھوڑنا بھی وہ انجام دے سکتا ہے بلاچون و چرا انجام  
 دینا چاہیے۔ مالی حالت کا اچھا نہ ہونا وغیرہ عذر است  
 غس تن آسانی کے لیے گھڑتا ہے۔ ذتے داری سے بچنا چاہتا ہو  
 اور اس راہ میں آرام ہی آرام دیکھنا چاہتا ہے۔ تکلیف کچھ نہیں۔  
 ایسے شخص کو آپ کھٹو نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے۔ تو گویا  
 یہ معلوم ہوا کہ نہ صرف طبی و نفسیاتی نقطہ نظر ہی تو تجربہ کی زندگی  
 غلط ہے بلکہ اجتماعی لحاظ سے بھی اس خیال کی شدید تردید ہوتی  
 ہے۔ آپ کے دوست ہر چند یہ سب باتیں نہ جانتے ہوں۔  
 اور انہیں یہ نہ معلوم ہو کہ کس کس پہلو سے حالت تجربہ میں آپ  
 کی زندگی ناقص رہے گی۔ لیکن جو کچھ اس سلسلے میں مشورہ وہ آپ کے  
 دینے میں باطل صحیح ہے۔ اب یہی پورا موقع ہے آپ شادی کرنے  
 وہ سب فوائد حاصل کر سکتے ہیں جو ہونے چاہئیں۔ اسی زیادہ  
 عمر نہیں گزری ہے کہ اس کے بعد آپ پچھتائیں۔ شادی کیجیے اور  
 اپنی بہت سی سوئی ہوئی قوتوں کو بیدار ہونے کا موقع دیجیے۔  
 آپ کو شاید معلوم نہیں کہ ہندوؤں میں وہ لوگ جو بچی کی  
 کہلاتے ہیں اور دیانت داری سے تجربہ کی زندگی گزارتے ہیں وہ اسی  
 وقت کام یاب ہو سکتے ہیں جب کہ وہ جماعتی و تمدنی زندگی سے  
 کٹ کر جنگلوں اور پہاڑوں میں چلے جائیں۔ یہ وہ اس لیے کرتے ہیں  
 کہ روحانی ترقی حاصل ہو۔ اعصاب پر انہیں پورا قابو ہو جائے لیکن  
 کیا آپ کا خیال ہے کہ وہ لوگ کام یاب ہو جاتے ہیں ان میں سے  
 بیش تر تو بدکاریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور جو زیادہ بلند  
 اڑنے کی کوشش کرتے ہیں وہ یا تو پاگل ہو جاتے ہیں یا ان کی صحت  
 مستقل طور پر خراب ہو جاتی ہے۔ یہ جو کچھ میں لکھ رہا ہوں تجربہ  
 مشاہدہ اس کے ایک ایک لفظ پر شاہد ہے کسی ایک نقطہ نظر کی  
 طرف جھک جائے اور دوسری طرف سے بالکل آنکھیں بند کر لینے  
 کا یہی نتیجہ ہوگا۔ اُمید ہے کہ یہ چند سطور آپ کے ذہن کی غلش و  
 انجمن کو دور کر دیں گی۔ اور آپ اس سلسلے میں اپنے دوستوں کا  
 کہنا مان لیں گے۔

کمروں میں در در رہتا ہے :-

سوال :- میں غیر شادی شدہ ہوں۔ دفتر میں شیو گرافر ہوں۔  
 عمر ۲۴ سال کی ہے۔ ضرورت سے کچھ زیادہ دراز قد ہوں۔ شکایت  
 یہ ہے کہ کمروں میں متواتر تکلیف دہتی ہے اور صحت بھی اچھی نہیں

رہتی۔ گھر بار نہ ہونے کی وجہ سے ہوٹل میں کھاتا ہوں۔ مجھے کوئی  
 ایسی صورت بتائیے کہ ہوٹل میں کھاتے ہوئے بھی میری غذا صحیح  
 ہو جائے۔ اور میری صحت بہتر رہنے لگے۔ اس آئے دن کی  
 بیماری سے میری صحت اور ذہنی حالت پر بھی بہت برا اثر ڈالا ہے  
 چراغ الدین رائے بریلی

جواب :- آپ کی درازی قد کا تو ہمارے پاس کوئی علاج نہیں  
 وہ تو جتنا بڑھنا تھا بڑھ گیا۔ البتہ آپ اپنی عام صحت کو بہتر ضرور  
 بنا سکتے ہیں اور یہ صحت صحیح غذا اور ورزش ہی کے ذریعے بن سکتی  
 ہے۔ ہوٹل نوازی کو قائم رکھتے ہوئے آپ کے لیے اصلاح غذا کا  
 مسئلہ خاصا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ بہتر تو یہ ہوتا کہ آپ اپنے کسی  
 عزیز یا دوست کے ہاں بندوبست کر لیتے۔ آج کل ہوٹلوں میں  
 کھانے پر دکن آنا خرچ ہوتا ہے اور کھانا نہایت ہی ناقص ملتا ہے  
 اس لیے میرا مشورہ یہی ہے کہ اگر ممکن ہو تو آپ اس ہوٹل نوازی  
 کے سلسلے کو چھوڑ دیں۔ لیکن اگر موجودہ حالات میں آپ کے  
 لیے فراہمی غذا کسی دوسرے طریقے سے ممکن نہیں تو پھر آپ ایسا  
 کیجیے کہ ایک وقت کا کھانا صبح کا یا شام کا جس میں آپ کو سہولت  
 ہو حسب ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ گائے کا خالص دودھ  
 تازہ مسمی پھل اور کوئی آٹھ سے بارہ عدد مک اچھے قسم کو بادام  
 دودھ آپ سیر سے ڈیڑھ سیر تک پی سکتے ہیں۔ اپنے معدہ کی  
 صلاحیت ختم دیکھ لیجیے۔ اس طرح جسے پھل آپ آسانی سے  
 کھا سکتے ہوں کھائیں۔ بہر حال ایک آدھ دن تجربہ کرنے کو بعد  
 پھلوں اور دودھ کی مقدار تخمین کی جا سکتی ہے۔ اور دوسرے  
 وقت کے کھانے میں جسے آپ ہوٹل میں کھائیں۔ کچھ ترکاریاں  
 مثلاً سلاد، ٹماٹر اور کدو کش میں کسی ہوی کا جوس روزانہ پونڈ ستر خوں  
 پر رکھیے۔ یہ سبزیاں وغیرہ سہماں کرنے سے پہلے خوب بھی طرح  
 دھوئی جائیں۔ اس سے آپ کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا  
 باقی اگر استعمال غذا میں اس کے بعد بھی کمی رہے تو یا تو کسی مقامی  
 طبیب سے رجوع کیجیے تاکہ وہ پورے جسم کا اچھی طرح معائنہ کر  
 کسی مناسب دوا سے بھی مدد لے یا پھر اپنے پورے حالات  
 لکھ کر ہماری مجلس تشخیص و تجویز کو بھیج دیجیے۔ یہاں تک کوئی مناسب  
 دوا اس غذا کی شخصہ کے ساتھ تجویز کر دی جائے گی جس سے اتصال  
 غذا صحیح طریق پر ہونے لگے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ کوئی دوا اس  
 اس سلسلے میں کارگر نہ ہوگی، جب تک کہ آپ متذکرہ بالا باتیں  
 ہوئی تبدیلی اپنی غذا میں نہیں کریں گے۔



## رسالے کی زبان :-

سوال :- میں رسالہ ہمدرد صحت کا محرر ہوں۔ اور تقریباً ایک سال سے براہ مطالعہ کر رہا ہوں۔ اس کے مفید ہونے میں کوئی شک نہیں۔ اور اسی لیے میں نے دو تین خریدے اور بنوائے ہیں لیکن اس سلسلے میں ادارہ ہمدرد صحت کی ایک شکایت ہے اور وہ یہ کہ اس پرچے میں جو عبارت لکھی ہوئی ہے وہ بہت سخت اور مشکل ہوتی ہے اور ہم جیسوں کے لیے تو اس کا مطلب نکالنا نہایت ہی دشوار ہو جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ لفظ عربی و فارسی کے ہوتے ہیں جن کا مطلب ہم سمجھتے ہی نہیں اور اگر کسی سے دریافت کرتے ہیں تو یہ جواب ملتا ہے کہ کسی مولوی سے پوچھو۔ اب آپ خود سوچ سکتے ہیں کہ اگر ہم مفسرین کا مطلب ہی نہ سمجھیں گے تو ان مفید ہدایات پر جو صحت کے متعلق ان مفسرین میں ہوتی ہیں عمل کیوں کریں گے۔ اُمید ہے آپ ہماری اس گزارش پر توجہ فرمائیں گے اور رسالے کی زبان کو بہت زیادہ سادہ بنائیں گے۔

ادم پرکاش کہتے۔ مال روڈ امرسر خریاری (۱۹۸۱)

جواب :- گزشتہ چار سالوں میں رسالے کی زبان کے متعلق یہ پہلی شکایت ہے جو آپ نے کی ہے۔ اس سے پہلے تو بے شک اس کی زبان میں فارسی زبان کا عنصر زیادہ تھا لیکن ہم نے تو اس کی زبان کو نہایت سلیس کر دیا ہے۔ البتہ زبان کا ہم نے ایک معیار بنا رکھا ہے جس کے مطابق ہم اپنے مضمون کو ڈھکا بیٹھتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ بعض اصطلاحی الفاظ کے علاوہ مضمون کی زبان بآسانی سمجھی جاسکتی ہے۔ نہ معلوم آپ کو یہ شکایت کیوں پیدا ہو گئی؟۔ ہمارے رسالے کی تو بالکل وہی زبان ہے جس زبان میں کہ آپ کا خط ہے جس شخص نے یہ شکایتی خط لکھا ہو اس کی زبان یہ بتا رہی ہے کہ وہ اتنی لیاقت رکھتا ہے کہ ہمارے رسالے کے معنائیں کو بخوبی سمجھ کر پڑھ سکے۔ بہر حال میں آپ کے اس مشورے کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور کوشش کروں گا کہ ادبیت کو قائم رکھتے ہوئے جہاں تک زبان کو سلیس و آسان کیا جاسکے کر دیا جائے۔ اطمینان رکھیے خدمتِ خلق کے سلسلے میں ہم سیاسی نظریات کے اختلافات کو نہیں اُٹے دیتے۔

سوال :- ایک اور بات بھی حل طلب ہے۔ اس کو بھی صاف کیجئے اس وقت میرے سامنے ایمرل شمس کا پرچہ ہے۔ اور وزشوں کے سلسلے کو دیکھ رہا ہوں۔ اس میں صفحہ ۳۳ میں آپ نے لکھا ہے کہ تصدیق کے والی حالت میں پہلے ایسی طرح اندر سانس لے کر

ٹھوڑی کا قفل کھول کر غوطہ مارے۔ بعد میں جہاں آپ نے کچھ باتوں کی طرف توجہ دلائی ہے اور لکھا ہے کہ حسب ذیل باتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ وہاں ہدایت ۵ میں لکھا ہے کہ اس حالت میں سانس باہر نکال دیا جائے یہی جو پوزیشن تصدیق کے میں دکھائی گئی ہے اس وقت سانس باہر نکال دیا جائے۔ ذرا اس نقد کو دور کیجیے۔

(۲) اس کے علاوہ ایک اور عرض ہے اور وہ یہ کہ ہم جو ڈنڈہ پیلے ہیں۔ اس میں ہمارے سانس لینے کا طریقہ اس سے مختلف ہوتا ہے سو لکھیے کہ ہم جو اتنے سالوں سے کرتے آرہے ہیں وہ غلط ہے یا اس میں اور اس میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ اُمید ہے آپ سمجھ گئے ہوں گے۔ ممکن ہے اور صاحبانِ گما میری طرح اُچھے ہوئے ہوں۔ لہذا اسے دوبارہ صاف کر دیجیے ادم پرکاش۔ امرسر۔

جواب :- آپ نے غالباً غور سے پڑھا ہے اس میں تو کوئی اشکال ہے نہیں۔ آپ اندر سانس شکل ۱۴ اختیار کر کے سے پہلے لے لیں گے اور غوطہ لینے کی حالت میں سانس باہر نکال دیں گے۔ یہی ہم دیسی ڈنڈہ پیلے کی حالت میں کرتے ہیں۔ ہدایت ۵ میں تو یہ بتایا ہے کہ شکل ۱۴ میں پانچویں بات یہ ہے کہ سانس باہر خارج ہو چکا ہوگا۔ پچیس پھڑوں کے اندر نہیں ہوگا۔ ۲۔ دیسی ڈنڈہ پیلے میں بھی ہمارا یہ حال ہوتا ہے کہ جب غوطے میں جاتے ہیں تو سانس باہر نکالتے ہیں اور اُٹھتے ہیں اندر کھینچتے ہیں۔ آپ اگر کسی دوسرے طریق پر سانس لیتے رہے ہیں اور اس سے آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا تو آپ اس پر عمل کرتے رہیے۔ بہر حال مجھے تو اس میں نہ کوئی غلطی نظر آتی ہے نہ تضاد۔ اصل میں یہ عملی چیزیں ہیں۔ انہیں خود کر کے دیکھنا چاہیے جب سمجھ میں آئیں گی جن بڑھنے ہی سے پوری بات سمجھ میں نہیں آتی۔

## الحیاء

جن حضرات کا نمبر خریداری منتہی ہوا ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ براہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعے منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش مدیر ہمدرد صحت، دہلی

# حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون رسالہ

## ماہنامہ صحت دہلی

۱۹۴۶ء فروری

ننگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی | مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد ۱۲ | فہرست مضامین | نمبر

۳	ڈاکٹر پی ہیشوری دس صاحب، ڈھاکہ یونیورسٹی	(۱) روزمرہ کی زندگی کیلئے حیاتیاتی سائنس کا علم
۶	ڈاکٹر مس مہر النساء صاحبہ ہمشیر مدیر	(۲) ماں اور بچے (عورتوں کا صحت)
۱۰	مل پریٹ	(۳) شہی انگ یعنی برف حشرامی
۱۳	پروفیسر ایس گو سوامی	(۴) جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر
۱۵	ڈاکٹر سی وارڈ۔ ایم۔ ڈی۔	(۵) آپ کے طبی عقائد کیا ہیں؟
۲۰	از زس آر۔ اے ٹال بوٹ	(۶) سرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص
۲۲	ترجمہ از موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	(۷) پیادوں کی بغاوت (افسانہ)
۳۴	موسیو اقبال حسین۔ ایم۔ اے۔	(۸) گردن کی ورزشیں
۳۷	جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور	(۹) سکتہ (افسانہ)
۴۰	حکیم محمد حسن صاحب، کراچی	(۱۰) علاج بذریعہ اشغال
۴۱	ترجمہ	(۱۱) معلومات
۴۲	ادارہ	(۱۲) ہندستان میں آبپاشی و برقابی کی ترقی
۴۳	ادارہ	(۱۳) روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟
۴۴	ایڈیٹر	(۱۴) سوال و جواب

قیمت سالانہ: صرف ایک روپیہ | قیمت فی پرچہ: تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دواڑہ دہلی میں چھپوا کر دفتر محمد سعید صاحب شائع کیا

# Each Drop . ہر قطرہ

ہمدرد کے ماء اللحم کے ہر قطرہ میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہے، اطباء اور ڈاکٹروں کی رائے ہے۔  
ہمدرد کا ماء اللحم دوا نہیں ہے بلکہ  
بوتل میں تازہ خون

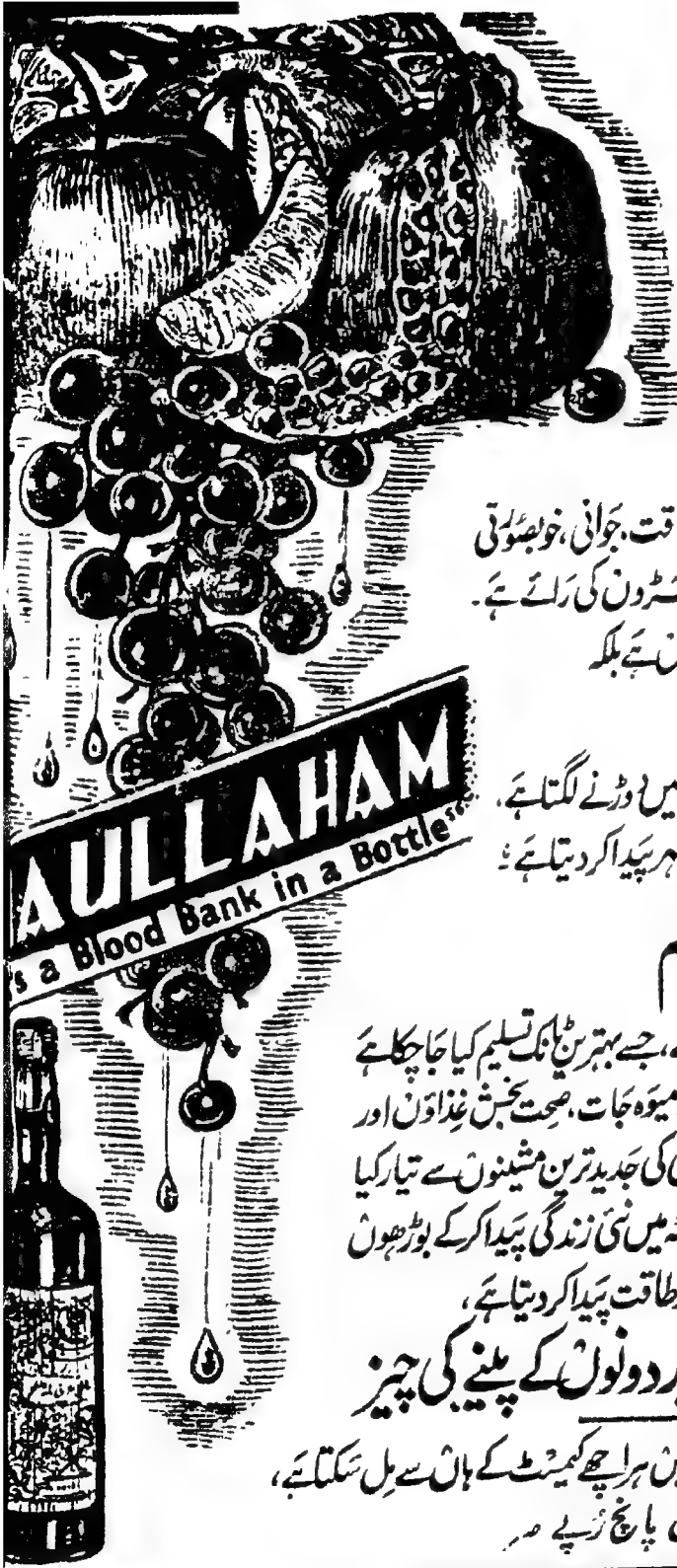
بھرا دیا ہے، جو خلق سے اترتے ہی رگوں میں ڈرنے لگتا ہے۔  
ہر قطرہ جسم میں تندرستی اور جوانی کی نئی لہر پیدا کر دیتا ہے۔

## ماء اللحم

زمانہ حاضریہ کی وہ سائنٹی فک پیشکش ہے، جسے بہترین ٹائٹلیم کیا جا چکا ہے  
ہمدرد کا ماء اللحم تازہ فواکھات، مقوی میوہ جات، صحت بخش غذاؤں اور  
قیمتی دواؤں کے جوہر نکال کر دوا سازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار کیا  
جاتا ہے، یہ دل، دماغ اور اعضاءِ رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں  
میں بھی جوانی کی اُمنگ اور طاقت پیدا کر دیتا ہے۔

ماء اللحم - تن درست اور بیمار دونوں کے پینے کی چیز

فائدہ دکا ماء اللحم آپ کو ہر شہر میں ہر اچھے کمیٹ کے ہاں سے مل سکتا ہے،  
قیمت فی بوتل پانچ روپے



Standard

ہمدرد دوا خانہ دہلی

# روزمرہ کی زندگی کے لیے حیاتیاتی سائنس کا علم

از جناب ڈاکٹر بی بی شیری - ڈی۔ ایس۔ سی۔ ایف۔ این۔ آئی۔ صدر شعبہ علم حیاتیات ڈھاکہ یونیورسٹی۔

ابتدائی انسان جنگلی پھلوں، نباتاتی چیزوں اور شکار کے گوشت وغیرہ پر زندگی بسر کرتا تھا، اور چرواؤں کا درخت کی چھالوں کا یا جانوروں کی کھالوں کا لباس بنا کر پہنتا تھا۔ اس کے علاوہ کوئی چیز اس کے دائرہ فکر میں نہ تھی۔ قدیم زمانے کے ہندوستانی رشی اپنی خواہشات کو پورا کر کے نہیں بلکہ ان کو ترک یا محدود کر کے مسرت حاصل کرنے کی کوشش کرتے تھے۔ لیکن اس دور جدید میں جو سائنس، ایجادات اور اشتہائات کا زمانہ ہے، ہماری ضروریات بہت بڑھ گئی ہیں۔ ان میں بعض تو باطل فضول اور نقصان دہ بھی جاسکتی ہیں۔ لیکن بعض ایسی بھی ہیں جن کے پیچھے اس نئی دنیا میں ذاتی تحفظ اور ترقی کی بنا پر اخلاقی اور معاشرتی جواز بھی موجود ہے۔

اب ایک تعلیم یافتہ اور ترقی پسند انسان یہ نہیں بھولتا کہ صرف جنگلی غذاؤں اور لباسوں پر بھروسہ کرنا ہی اپنی زندگی گزارنے سے ہمیں بہت سی دوسری چیزوں اور مخصوص ایسی خاصہ اشیاء کی ضرورت ہے جنہیں زندگی کو آرم دہ اور مسرت بخش بنانے والی متعدد چیزوں میں تبدیل کیا جاوے۔ لکڑی، کاغذ، ربڑ، کونکر، تیل، رنگ، خوبصورت اور اجزاء، ٹھونڈ، شہد، دودھ، مسرت، جندشالیں ہیں ان محدود چیزوں کی جو ہماری ضروریات یا سب زندگی کے لیے شمار میں نہیں لائی جاسکتیں۔ ان میں سے زیادہ تر چیزیں ایسی ہیں جو حیوانات اور نباتات سے حاصل کی جاتی ہیں۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں حیاتیاتی سائنس کے حصہ کا اندازہ کریں اور یہ سمجھیں کہ ہم علم حیات کے کس قدر مرہون احسان ہیں۔

ہماری اور نائن درستی کے خلاف جنگ کرنے کے مخصوص موضوع پر نظر ڈالنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسانی معصیتوں اور تکلیفوں کو کم کرنے میں زمانہ قدیم سے نباتاتی دوائیں استعمال کی گئی ہیں۔ ہندوستان کے اس سائنس کا شہسوار "ایوروید" جو چین کو پرانے زمانے میں آٹھ صدیوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ گلاب وہ قدیم تصنیفات دستیاب نہیں ہیں۔ لیکن بعد کو شکر اور چمک کی تصنیفیں ظہور میں آئیں جن میں علاج امراض اور عمل برائی کے طریقے درج ہیں۔ اس زمانے میں بعض مہتمم کی خدمت

یہ بھی معجزے کیوں کر وجود میں آئے؟ جو واقعہ درختوں ان کا باعث ہوئی ہیں، وہ خاموش کارکنوں کی علمی اور تحقیقاتی سرگرمیوں کا نتیجہ ہیں، وہ سرگرمیاں جو شاندار محلوں میں نہیں بلکہ تنگ و تاریک کوٹھڑیوں میں معمولی آفات اور غریبانہ سامانوں کے ساتھ جاری تھیں۔ سب جانتے ہیں کہ کوئی پانچواں ایک ٹیسی دباغ کا بیٹا تھا۔ وہ ہر وقت اپنی خردمیں کے ذریعہ زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی اور ادنیٰ سے ادنیٰ شکلوں کو دیکھتا کرتا تھا۔ اس کے دوست اس کا مضحکہ اڑاتے تھے اور پوچھتے تھے کہ "بیکٹیریا" (جراثیم) کے اس مطالعہ و مشاہدے سے اہل دنیا کو کیا فائدہ پہنچے گا؟ بعد کو یہی شخص بنی نوع انسان کا ایک بڑا مہتمم تسلیم کر لیا گیا۔

اس نے مرغیوں کے میضہ کا ایشاد کو دیا بھیبتہ پت اور مویشیوں کے دہل کا موٹو علاج دریافت کیا۔

جوؤں کو خطرناک نہیں سمجھا جاتا تھا کبھی بے تکلف جھنجھٹائی پھرتی تھیں اور ہم ان کے وجود سے بے پروا رہتے تھے۔ مچھڑوں کی موسیقی ہمارے کانوں کو تکلیف نہیں پہنچاتی تھی۔ لیکن اعداد و شمار یہ بتاتے ہیں کہ دنیا کی تمام لڑائیوں اور فوجی خونریزیوں سے کہیں زیادہ آدمی زہریلے کیڑوں کموڑوں اور خطرناک جراثیم کے باعث ہلاک ہوئے ہیں۔

صرف ایک مرض یعنی ”کالا آزار“ کی مثال لیجیے۔ انیسویں صدی میں اس بیماری کے باعث بنگال اور آسام میں ہزاروں مکید لاکھوں آدمی ہلاک ہو گئے۔ جو لوگ بیمار پڑتے تھے، ان میں سے صرف دو فی صدی مریض بمشکل صحت یاب ہوتے تھے۔ باقی سب کے سب لقمۂ اجل ہو جاتے تھے۔ پورے پورے اضلاع ویران ہو گئے اور بعض مرتبہ وہ خاندان بھر میں کوئی ایک آدمی بھی دوسروں کو روکنے کے لیے ذبح کر دیتا تھا۔ ”ایوینٹھ“ ڈاکٹروں نے کوئین کی بڑی بڑی مقداریں مریضوں کو کھلائیں۔ ”بومیوینٹھ“ ڈاکٹروں نے بھی گوبیاں اور دوائیں دیں۔ یونانی اطباء اور یورپک کوریاجوں نے بھی یونان و ہندستان کے قدیم علم و فن سے استفادہ کیا مگر کوئی ترکیب علاج کارگر نہ ہوئی۔

آخر انیسویں صدی کے آخر سال یعنی سنہ ۱۹۰۰ء میں ایک نیا واقعہ نمودار ہوا۔ ایک سپاہی کی تلی میں جو کالا آزار سے مرگیا تھا لیش مین نے وہ جرثومہ دیکھا جس سے یہ مرض پیدا ہوا تھا۔ بعد کو مزید جراثیم خردبینوں سے جانچنے لگے اور جسم انسانی سے باہر ان کو حریت دے کر ان کا غائر مطالعہ کیا گیا اور اب یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ گئی کہ یہی جرثومہ جو ایک ”بڑکھی“ کے کٹھن سے پھیلتا ہے کالا آزار کا باعث ہے۔

اس طرح کی ایک دوسری مثال بھی پیش کی جاسکتی ہے۔ گزشتہ پانچ سو برس کے دوران میں فاتح اور مفتوح دونوں فوجیں ٹائفس کے باعث مقابلے مصیبت رہی ہیں۔ روس پر حملہ کرنے میں پرنسین کی فوجوں کی تباہی کا ایک بڑا سبب یہ مرض بھی تھا۔ پہلی عالمگیر لڑائی میں بھی مشرقی محاذ پر یہ بیماری متعدی صورت میں پھیل گئی تھی۔ سنہ ۱۹۱۵ء اور سنہ ۱۹۱۶ء میں تقریباً ۱۵۰,۰۰۰ آدمی اس کا شکار ہوئے اور روس میں مر گئے۔ لیکن چین و صوبہ جو مشرق سے مغرب کو منتقل کی گئیں۔ مرض میں مبتلا نہیں ہوئیں۔ یہ جگہ ”تائیچین“ (دخشان) ہے۔

پاکل کہتے کہ کالے کا علاج اسی کا مہون منت جو مزید برآں اس کی تحقیقات اور جرمن باہر جراثیم کاخ کی دربانوں نے دفع سمیت سرجری کا راستہ صاف کیا۔ انھوں نے یہ راز معلوم کر لیا کہ زخموں میں پیپ پڑنے کا زہریلے جراثیم سے کیا تعلق ہے اور یہ ثابت کر دیا کہ یہ جراثیم خود بخود پیدا نہیں ہو جاتے، بلکہ خارجی ذرائع سے انسانی جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ سی نظریہ کو مشہور برطانوی سرجن لسٹر نے اختیار کیا اور سنہ ۱۸۶۷ء میں عملی تجربت کے ذریعہ یہ ثابت کر دیا کہ زہر باد و آواز کے استعمال سے زخموں میں پیپ پڑنے کا عمل روکا جاسکتا ہے۔

لسٹر نے یہ دیکھا کہ جسم کو اگر سخت ترین صدمات بھی پہنچیں تو اس حالت میں کہ جلد کٹی یا پھٹی نہ ہو ان کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ لیکن جلد کو نقصان پہنچ گیا ہے تو گوشت کی وہ خیر ناک بوسیدگی شروع ہو جاتی ہے جو لاف و اسوات کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے لسٹر نے یہ دلیل پیش کی کہ جیسا کہ نومی پائپر نے ثابت کیا ہوا اور خود اس کا عقیدہ بھی ہے، اگر پیپ پڑنے کا سبب خارجی جراثیم کی موجودگی ہے تو وہ جراثیم کو زخموں سے دور رکھنے کا درمضین کو اچھا کر دے گا۔

لیکن سوال یہ تھا کہ یہ نتیجہ کیوں کر حاصل کیا جائے؟ ہوا ایک ایسی چیز ہے جو ہر جگہ گھس جاتی ہے اور اسی ہوا میں لاکھوں جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لسٹر نے پہلے کاربوئک سید استعمال کیا لیکن بعد کو ایک پیکاری کی دوائی پھوار کے ذریعہ زخم کے بدلے آس پاس کی ہوا کو جراثیمی سمیت سے پاک کرنا شروع کیا۔ آخر کار اس نے یہ فیصلہ کیا کہ جو چیزیں بھی زخم سے مس ہوں یا اس کے قریب آئیں سب پر لاف جراثیم کا عمل کیا جائے۔ مثلاً ڈاکٹروں کے ہاتھ، مریضوں کے لباس اور بستر، جراثیمی آلات، زخموں کی پٹیاں وغیرہ اور ان کے علاوہ کمرہ جراثیم کی تمام چیزیں جراثیم سے پاک کی جائیں گیں۔ اس طرح ”زہرنا سرجری“ وجود میں آئی، اور وہ ہسپتال جو موت کے گھر کہے جاتے تھے اور خون اور پیپ سے آلودہ رہا کرتے تھے مریضوں کے تحفظ و علاج کے لیے ”جائے پناہ“ اور ”شفابخانوں“ میں تبدیل ہو گئے۔

طبی و دوائی سائنس سرجری کے علاج خاص طبی و دوائی سائنس میں بھی خردبین کے باعث ایک حیرت انگیز انقلاب آگیا۔ انیسویں صدی کے آخری دس سال سے پہلے کسی آنکھ نے طاعون کا جرثومہ نہیں دیکھا تھا۔ ایسویں و

خون دیت والے اور لینے والے کی خون کی نوعیت کا تعلق کسی مشترک قسم یا جاعت سے نہ تو نقل دم کا عمل کا بگاڑ و شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ آج بہ چاروں قسموں کے خون ریفیجریوں میں رکھے جاتے ہیں، اور ہر ایک نیلی خون کی اطلاع پر فوراً استعمال کے لیے دست یاب ہو سکتے ہیں، اور اکثر حوائی جہاز کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا دیے جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک مزید ترقی یہ ہوئی ہے کہ اب خون کی بجائے خزانہ یا سرمہ استعمال کیا جانے لگا ہے جو غیر محدود مدت تک اچھی حالت میں رکھا جا سکتا ہے۔

طبی سائنس کی ایک دوسری شاخ، پلاسٹک سرجری ہے۔ یہ بھی سنہ ۱۸-۱۹۱۳ء کی جنگ کی پیداوار ہے، اس لڑائی کی سخت و شدید گولہ باریاں اور بم باریاں انسانی اعضا کو کاٹ چھانٹ کر جسم کو تباہ کر دیا اور بول ناک بنا دیتی تھیں کہ مریض کی شفا پائی کے بعد بھی اس کی شکل دیکھنے سے ڈر معلوم ہوتا تھا اور بعض صورتوں میں انسانی نگاہوں کے لیے ناقابلِ برداشت ہو جاتی تھیں۔ اس لیے یہ کوشش کی گئی کہ مصنوعی اعضا کے ذریعہ ایسے زخمیوں کی اسی شکل و شبابت حتی الامکان واپس لائی جائے۔ پلاسٹک سرجری، اسی سے وجود میں آئی اور اس فن میں ایسی حیرت انگیز ترقی ہو گئی ہے کہ زخمی سپاہی بنی مصنوعی شکل و صورت کے ساتھ اس طرح ٹھکرائیں آسکتے ہیں کہ ان کی بیوی اور بچے ان کو دیکھ کر خوف زدہ اور لرزہ برآمد نہ ہو جائیں۔ فرض کیجیے کہ اگر کسی آتش زدہ مکان سے کوئی ایسی عورت نکالی جائے کہ اس کا چہرہ، ہانک یا ہجوس جھل گئی ہوں تو اسے پھر یہ آسانی قبول صورت بنایا جا سکتا ہے اب پلاسٹک سرجنوں کے پاس ایسی فلم سٹار اور اکیڑیں بھی آتی ہیں، جو حسین ہونے کے باوجود اپنے کسی خاص عضوی نقص کو دور کرنا چاہتی ہیں۔

سبک دستی اور جوڑ توڑ والی سرجری میں جو حقیقت ایک قسم کی "جیاتیاتی انجینئرنگ" ہے، چند حیرت انگیز مثالیں کی گئی ہیں۔ مثلاً اب یہ ممکن ہے کہ ایک مرد و شخص کی آنکھیں نکال کر ایک ایسے شخص کے چہرے میں لگا دی جائیں جو کسی حادثہ کے باعث اپنی آنکھیں کھو چکا ہے۔ اس کے بعد وہ اپنی آنکھوں سے دیکھنے کی بجائے دوسرے کی آنکھوں سے دیکھنے لگے گا۔ بعض مغربی سپتا لوں میں تو اب یہ تجویز پیش ہے کہ خون کے بنک کی طرح "آنکھوں کے بنک" رائج ہوں

کا ایک شاندار جرم کا زناہم محتاج یعنی تھا اس بابت پر کہ جرموں نے اس مرض کے منتقل ہونے اور پھیلنے کا زراعتی نکتہ طریقہ سے معلوم کر لیا تھا۔ وہ یہ تھا کہ سپاہیوں کو جسم کی جڑیں بعض خردبینی نامی اجسام کو اپنے ساتھ لیے پھرتی ہیں اور ایک جسم سے دوسرے جسم تک منتقل کرتی ہیں۔

پہلی جنگ عظیم کی ایک دوسری اہم دریافت "نقل خون" کے متعلق تھی، جس کے ذریعہ مرنے ہوئے آدمی کی جان بچائی جا سکتی تھی۔ سنہ ۱۹۰۳ء میں پاپائے روم انوسٹ ہشتم کی حالت ایسی ہو گئی تھی کہ لوگ یہ فیصلہ نہیں کر سکتے تھے کہ وہ مردہ ہے یا زندہ ہے۔ جب تمام معالجات بے کار ثابت ہوئیں تو ایک طبیب نے یہ اعلان کیا کہ اگر کسی نوجوان کا تازہ خون اسے مل جائے تو وہ مریض کو اچھا کر دے گا۔ یہ پیش کش فوراً منظور کر لی گئی۔ چار نوجوانوں کا خون پاپائے موصوف کے جسم میں منتقل کیا گیا مگر وہ جاں بردہ ہو سکا بعض دوسرے طبیعوں نے بھی مختلف وقتوں میں نقل دم کے تجربات کیے۔ لیکن ان کو کامیابی نہ ہوئی، بلکہ اکثر یہ تجربات خطرناک ثابت ہوئے۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ خیال اور نظریہ صحیح تھا۔ اس طریقہ کو کام میں لانے میں مندرجہ ذیل دور کا دیش موجود تھیں:-

(۱) خون دینے والے فریق سے جو خون منتقل کیا جاتا تھا وہ خون لینے والے مریض جسم میں آکر لوہیروں کی صورت اختیار کر لیتا تھا۔

(۲) اگر دیے والے فریق اور لینے والے فریق کے خون میں مطابقت و یکسانیت نہ ہوتی تھی تو خطرناک نتائج پیدا ہو جاتے تھے۔

اب ان تمام مشکلات پر عبور حاصل کر لیا گیا ہے اور آج ہمارے پاس خون کے محفوظ ذخیرے ہر وقت "بنکوں" کی صورت میں موجود رہتے ہیں جو طرح طرح کے فوری علاج کو لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں، خواہ کوئی مریض بے حد کم زور ہو گیا ہو، یا میدان جنگ یا صنعتی کارخانے میں یا سڑک کے حادثہ میں کوئی شخص زخمی ہو گیا ہو یا چہ کو پیدائش اولائے وقت کثیر مقدار میں خون آ رہا ہو، یا معدے، گردوں یا آنتوں سے اخراج خون ہو رہا ہو۔

بہزنی اس لیے ممکن ہوئی ہے کہ جرم سائنس دان لینڈ شینر نے یہ معلوم کر لیا تھا کہ انسانی خون کو صرف چار قسموں یا اجساموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے اور اسی نظریہ کے مطابق اگر

# ماں اور بچے

ڈاکٹر مس مہر امسا ایم۔ بی۔ بی۔ ایس۔ بمبئی

کے مراکز بدل دیتی ہے بشرطہ کہ وہ خود غرضی میں اس قدر آگے نہ بڑھ سکی ہو کہ اپنی خواہشات نفس پر دنیا کی برتے کو قربان کرنے پر تیار ہو جائے۔ اس قسم کی عورت سے مجھے بحث نہیں ہے تو ایک ایسی عورت کو لے رہی ہوں جس کی طبیعت میں کوئی بنیادی گناہ پیدا نہ ہو چکا ہو اور جس کی فطرت نہ بدل چکی ہو۔ اس کی خواہشات تو ضرور بدلی ہوئی ہوں لیکن طبیعت میں ابھی اتنی چمک باقی ہو کہ اگر فطرت انسانی تقاضا کرے تو اس کا عورت پن پھر سے لوٹ آئے۔ حالہ ہونے کے بعد اپنے پروگرام میں فرق آجائے سے خواہ کچھ گھڑائے، لیکن اسقاط حمل اور قتل اولاد پر نہ آئے۔ ہاں تو میں یہ کہہ رہی تھی کہ ایسی عورت کی ذہنیت میں استقرار حمل غیر شعوری طور پر رفتہ رفتہ تبدیلی پیدا کر دیتا ہے۔ نہ صرف ذہنیت میں بلکہ اس کے پورے جسم میں ایک گونہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں تو وہ بڑی گھڑتی ہے اور اپنے آپ کو ایک بدتمت عورت سے تغیر کرتی ہے۔ لیکن جوں جوں جنین اس کے گوشت، پوست اور خون سے پرورش پا کر بڑھتا ہے اور ایک روز اچانک وہ محسوس کرتی ہے کہ کوئی ذی روح ہے جو اس کے اندرون میں نقل و حرکت کر رہا ہے تو وہ بھی دل چسپی سے بغیر نہیں رہ سکتی۔ آہستہ آہستہ اس کی بیرون خانہ اہمیت کی دلچسپیاں

استقرار حمل کے بعد ایک عورت کی زندگی کئی حیثیت سے بہت کچھ بدل جاتی ہے مثال کے لیے میں ان عورتوں کی زندگیوں کو لیتی ہوں جو گھر بوز زندگی سے باہر کر ایسے معاملہ زندگی میں دل چسپی لینے لگتی ہیں جو فی الواقع مردوں کے دائرہ عمل میں آتے ہیں۔ مثلاً ایک عورت جو سیاست میں قدم رکھتی ہے، اپنے خاوند کے کاروبار میں عملی حصہ لیتی ہو گھنٹیں اور نمازوں سے بھی اسے کافی دل چسپی ہے، تینس، بڈ، منگٹن اور اسی قسم کے دوسرے کھیلوں کے مقابلوں میں شریک ہوتا ہے بغرض اس کی تمام دلچسپیاں درون خانہ کے بجائے بیرون خانہ والے کاموں کی نذر ہو جاتی ہیں۔ چوں کہ وہ بے عورت، اس لیے اسے بھی سفر نہیں کہ وہ ایک نہ ایک دن ماں بننے کی ابتدائی منزلوں میں قدم رکھے۔ مجھے معلوم ہے کہ وہ ان دلچسپیوں کو ساتھ چھوڑنے کی پرورش تو رہی درکنار روزانہ تک اس کے شکی جمل کے بوجھ کو برداشت نہیں کرنا چاہے گی۔ وہ بچوں سے دل چسپی تو رکھتی ہوگی لیکن وہ سب جذباتی نوعیت کی ہوگی۔ اسے یہ کسی طرح پسند نہ ہوگا کہ وہ ان میں اس حد تک عملی دلچسپی لینے لگے کہ اس کے روزمرہ کے لگے بندھے پروگرام میں فرق آجائے۔ لیکن اس قسم کی قدرت کے مقتضیات اس پروگرام سے مطابقت نہیں کھاتے۔ استقرار حمل کے بعد قدرت اس کی دلچسپیوں

جو اور اسی پوشش سے نئی نئی طبی تحقیقیں وجود میں آجاتی ہیں جو آئندہ چل کر شہریوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اب جو پر امن زمانہ آئے گا اس میں بہت سی ایسی اصلاحاتی ترکیبیں ظہور میں آئیں گی جن کی ترقی میں ماہر حیات، ماہر کیمیا اور ماہر طبیعیات نے پورا پورا حصہ لیا جو اور ایک وقت وہ آئے گا جب کہ طبی سائنس جواب تک امراض و علاج کے مطالعہ میں مصروف رہا ہے، صحت و تندرستی کو برقرار رکھنے کے موثر طریقوں کی تلاش میں مصروف ہو جائے گا۔

بقیہ مضمون صفحہ ۵ : یہی رکھے جائیں۔ ابھی صورت حال یہ ہے کہ خون کی مختلف قسم کے باوجود مردے کی آنکھ زندہ انسانی آنکھ کی جگہ کام دے سکتی ہے۔ لیکن ۲ گھنٹوں کے بعد اول الذکر کام نہیں دیتی۔ یعنی اس میں بنیادی دلچسپ نہیں آسکتی۔ اسی لیے سروسٹ بہ ضرورت کہ اس "بینک" نے ذخیرہ چشم سے جلد از جلد کام لیا جائے۔

جنگ ایک بہت ہی بڑی اور تباہ کن چیز ہے، لیکن اس کا صرف ایک تلافی کن پہلو یہ ہے کہ بدترین مخالفاً حالات میں انسان اپنی زندگی برقرار رکھنے کی کوشش کرے

م ہونے لگتی ہیں اور بہت زیادہ عرصہ نہیں گزرتا کہ اس کا پتا اندرون مرکز دل چسپی بن جاتا ہے۔

غزیرہ رشتہ داروں کی نگاہ میں بھی اس عورت کی ذلت بڑھ جاتی ہے اور خاندان بھی چاہتا ہے کہ اس پر کمزورام پہنچائے۔ عرض جیسے جیسے اس کے ماں بننے کا وقت قریب آتا جاتا ہے وہ ہر شخص کے لیے قابل عزت و محترم بنتی جاتی ہے اور اس کی اپنی دل چسپیاں تو بالکل ہونے والے بچہ پر تمام کی تمام مرکوز ہو جاتی ہیں۔ وہ خود بخود ہار ٹھکانا سہیلوں کے اجتماعات میں شریک ہونا بالکل ترک کر دیتی ہے۔ اب اس کی ایک خواہش رہ جاتی ہے اور وہ یہ کہ وہ بچہ جسے اتنی محنت و لکھیر اٹھا کر اس نے اپنے خون سے سنبھالا ہے، خیریت کے ساتھ صحیح و سالم دنیا میں آجائے۔ جوں کہ ماں بننے کے سلسلے میں ایک عورت کو کافی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے بچے کی دیکھ بھال سے متعلق اسے بہت کچھ مینا دی صول خود بہ خود آجاتی ہیں کہ جنہیں وہ بغیر ماں بننے سمجھنا اور سیکھنا چاہتی تو برسوں سے بھی اس کی سمجھ میں نہ آتے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسی عورت کو اس سلسلے میں بھر کچھ جاننے اور سیکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اسے ماہرین اور واقف فن عورتوں کی بھر بھی ضرورت رہتی ہے جو اسے تو بات کے چکر میں نہ پھنسنے دیں اور صحیح صحیح تعلیم دے کر اس قابل بنادیں کہ وہ بچے کی نفسیات اور اس کی ابتدائی ضرورتوں کو سمجھ سکے تاکہ ماں اور بچے میں اول ہی روز سے ایک قسم کی مفاہمت پیدا ہو جائے اور ماں اپنے بچے کی ایک ایک حرکت کو سمجھنے لگے اور بچہ اپنی ماں کی نقل و حرکات کے معنی محض ایک نظر میں سمجھ جائے۔

اب میں یہ بتاؤں گی کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو ایک اوسط درجے کا صحیح و سالم دماغ رکھنے والی ماں اپنے بچے کے متعلق بالکل پہلے ہی روز سے جان جاتی ہے بلکہ ایک ذہنی عورت تو پیدا ہونے سے بہت پہلے بتا سکتی ہے کہ اس کا بچہ کن عادات کا حامل ہوگا۔ بہر حال رحم میں بچہ اپنی ماں ہی کے خون و پوست سے پرورش پاتا ہے اور یہ بھی متحقق ہے کہ جسمانی ساخت ہی نہیں بلکہ بہت سی عادات و خصلت بھی بچہ اپنے باپ سے ورثہ میں لے کر آتا ہے۔ دورانِ حمل یہاں ماں کو اپنے بچے کے متعلق بہت کچھ تجربات ہو جاتے

میں خوش گوار بھی اور ناخوش گوار بھی۔ اور خود بچہ بھی مدام میں اپنی ماں کے متعلق بہت کچھ جان لیتا ہے، اگرچہ اس کا یہ جاننا بہ حالت شعور نہیں ہوتا۔ لیکن یہ غمزہ ہے کہ اس کے یہ غیر شعوری اثرات پیدا ہونے کے بعد بھی باقی رہتے ہیں۔ اگر اس دورانِ حمل میں زیادہ نقل و حرکت کی عادی رہی ہے تو وہ پیٹ سے یہ عادت لے کر آئے گا اور کافی بے چین رہے گا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض بچے پیدا ہوتے ہی چاہتے ہیں کہ گود میں لے کر انہیں کوئی بلاتا۔ انہیں بغیر اس کے چین ہی نہیں رہتا۔ بلانا نہ کر دیں۔ تو وہ روتے ٹھٹھتے ہیں۔ یہ عادت وہ پیٹ ہی سے لے کر آئے ہیں لیکن اس کے برعکس اگر حاملہ زیادہ نقل و حرکت کی عادی نہیں رہی ہے اور آرام زیادہ کرتی تھی تو وہ بچہ بھی آرام سے گود میں لیٹا پسند کرے گا۔ جاؤ گے تو روئے گا۔ اس حقیقت کے پیش نظر اس بات کو بھی یاد رکھنا چاہیے کہ ایک بچہ اپنی ماں کی عادت کو پیٹ ہی میں جان لیتا ہے۔ اس بھی ایک حد تک ایسے پتے کو جانتی ہے بعض بچے پیٹ ہی میں بے چین ہونے میں اور وہ اسی وقت سے اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ کتنی بچہ ہے۔ بعض بچے پیٹ ہی میں پرسکون رہتے ہیں اور ماں اندازہ لگا لیتی ہے کہ یہ بچہ بے چین نہیں ہوگا پیدا ہونے کے بعد بھی آرام سے لیٹا رہے گا میں یہاں رحم میں بچوں کے عجیب ہونے یا خاموش قسم کا ہونے کے اسباب پر بحث نہیں کروں گی بلکہ ایک علمی و موضوع ہے۔ میں جس چیز کو زیر بحث لانا چاہتی ہوں وہ یہ ہے کہ ماں اور بچے کا تعلق اس بات پر ہے کہ پیدا ہونے کے بعد باقی نہ رہے۔ بلکہ مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ جو غفلت دورانِ حمل میں ماں اور بچے کے درمیان پیدا ہو چکا ہے اسے جاری رکھنا چاہیے۔ لیکن یہی وقت ممکن ہے کہ جب اس نقطہ دودھ ہی پلا کر فنا نہ ہو جائے۔ بلکہ اپنے بچے کی تمام دیکھ بھال بنفس نفیس خود اپنے سر لے۔ ملازموں اور انوں پر نہ جھوٹے اسے اپنے بچے کے سارے دن کا کام بنائے اور اپنے بچے کو ہمہ وقت اپنی نظروں کے سامنے رکھے۔ اس بچے کو اس ماں کے علاوہ جس نے اس بچے کو اپنے پیٹ میں رکھا ہے کسی دوسری عورت کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ اس بچے کی نفسیات اور ضروریات کو اچھی طرح سمجھ سکے اور اس کی تربیت اس انداز پر کرے کہ وہ بڑا ہو کر ان تمام اعلیٰ خصوصیات کا حامل ہو جو ایک اعلیٰ درجے کے انسان میں ہونی چاہئیں بہر حال اگر



یہ ممکن نہ ہو تو شخص بھی اس بچے کی پرورش کرے وہ بالکل پیدائش کے وقت ہی سے اس کی دیکھ بھال کرتا ہوا پرکھتا رہتا ہے۔ وہ بچہ اسی کے ہاتھ میں رہے۔ مختلف قسم کے آدمیوں کی تحویل میں نہ دیا جائے کہ یہ صورت قطعی طور پر بچے کی بہت سی قوتوں کو پورے طریق پر نشو و نما ہونے سے روک دے گی۔

ماں اور بچے کا تعلق پیدا ہونے کے تین چار روز بعد ہی سے قائم ہو جاتا ہے اور وہ بہت جلد ایک دوسرے سے مانوس ہوئے لگتے ہیں۔ اس نے زمانہ تعلیم میں ایک عورت کو کچھ کہ اس نے بائیس روز اپنے نوزاد بچے سے اچھی خاصی دوستی پیدا کر لی۔ اور ایک مہینہ بعد تو وہ اپنی ماں کا ہاتھ جو وہ اس پر رکھ لیتی تھی پکڑنے کی کوشش کرنے لگا۔ بہت جلد وہ ایک دوسرے سے کافی مانوس ہو گئے۔ ان کا یہ تعلق روز بروز گہرا ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ ماں کی اچھی شخصیت کے اثر سے اس کی انفرادیت بھی تربیت پالنے لگی۔

سب سے پہلی ملاقات ایک ماں کی اپنے بچے کو دودھ پلانے کے وقت ہوتی ہے۔ جب بچہ بھوک سے بے تاب ہوتا ہے اور چاہتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے جو احساس تکلیف ہو رہا ہے وہ کسی طرح جلد جانا رہے، تو ماں اسے اٹھا کر اپنے سینے سے لگا لیتی ہے اور دودھ ملا دیتی ہے۔ دودھ پیٹ میں پڑتے ہی بچہ سکون سے ہو جاتا ہے۔ یہی تجربہ جب اسے ہر روز ہوتا ہے تو وہ ماں سے محبت کرنے لگتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی بھوک کی تکلیف اس کے پاس آنے ہی رفع ہو جاتی ہے۔ یہ واسطہ گویا سب سے پہلا واسطہ ہوتا ہے جس کے ذریعہ ماں اور بچہ دونوں ایک دوسرے کو اچھی طرح جان جاتے ہیں۔

عام طور پر چھوٹا بچہ حالت سکون میں سوتا زیادہ ہے اور جاگتا کم ہے۔ دودھ پینے کے بعد بھی بعض اوقات جاگتا رہتا ہے اور اگر کوئی اس سے کھیلے تو وہ بھی جواب میں دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ہونٹوں پر اٹھائی رکھنے اور مٹانے سے مسکراتا ہے۔ بیگو یا اس کے سکون کا وقت ہو۔ اگر کچھ تھن درست ہے تو بے چینی اور گھبراہٹ فقط بھوک ہی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے یا پھر کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے ہوگی۔ بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں کہ دودھ پینے کے بعد بھی مچلتے اور روتے رہتے ہیں اور بہت دیر گود میں لے کر سلائے اور کھلاتے رہنے کے بعد سکون پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کیفیت ان کی کسی جسمانی

تکلیف کی وجہ سے نہیں ہوتی۔ بلکہ بغیر کسی تکلیف کے بھی وہ خاصی خاصی دیر بے چین سے رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سنبھالنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ انھیں اسی طرح دیر تک جھینٹے جھوڑ دینا چاہیے۔ بلکہ ان کو چاہیے کہ ان کے رونے کا سبب معلوم کرے اور ہر ممکن طریق پر ان کو محبت و پیار سے خاموش کرے۔ غصہ و نفرت کو پانچ چھ مہینے کا بچہ سمجھنے لگتا ہے اور بچہ کے ساتھ اس قسم کے شدید جذبات یہ ہوتے معاملہ کرنا انھیں اتنا بچاتا ہے۔ اس سے ان میں یا تو غصہ پیدا ہوگی یا پھر وہ اس فہم درجہ میں گئے کہ جس سے ان کی بہت سی دماغی صلاحیتوں کے دب جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر انھیں صحیح طریق پر سنبھالا اور سکون پر لے آیا جائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی یہ کیفیت خود بہ خود کم ہو کر جاتی رہے گی۔

جب بچہ چھوٹا ہوتا ہے اتنا چھوٹا کہ اسے نہ پیشانی کا ہوش ہوتا ہے نہ پاخانے کی خبر، تو وہ وقت ماں کے لیے نہایت ہی صبر آزما ہوتا ہے۔ ایسے ایسے نا وقت وہ اسے تکلیف دیتا ہے کہ بس بیان نہیں کیا جاسکتا۔ ہر چند ماں اس کا بہت خیال رکھتی ہے کہ بچہ جب بھی فانی ہو اپنے ہناچے پر یا پوڑے میں ہو۔ لیکن پھر بھی اگر ذرا اس کی طبیعت صحت سے منحرف ہوگئی ہے، تو اب کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کدھر کدھر ہوگا کبھی تو عین گود میں کیزوں کو خراب کر دیتا ہے اور کبھی بناچے سے ہٹ کر فرش پر۔ یہ سب تکلیفیں اپنے بچے کی تربیت کے خاطر خود اس کی ماں ہی کو اٹھانی چاہئیں۔ گھر کے دوسرے کاموں کے لیے تو بے شک نوکر اور دوسرے لوگ ہوں جو اس کا ہاتھ بٹائیں۔ لیکن بچے کے پیشاب پاخانے کے معاملہ میں براہ راست ماں کی نگرانی کی ضرورت ہے۔ اس موقع پر ماں چاہے تو حسن تدبیر سے بچے میں یہ احساس پیدا کر سکتی ہے کہ شعور آتے ہی وہ خود بخود کدو کا رخ کرنے لگے اور ماں کو معلوم ہو جائے کہ اب بچہ کیا چاہتا ہے۔ اسی سے بچے میں ضبط نفس پیدا کیا جاسکتا ہے اور غلط اور نقصان رساں چیزوں سے بچنے کے احساس کو جگا یا جاسکتا ہے۔

بعض ڈاکٹر اور نرسیں بچوں کو دودھ پلانے اور غذا دینے کے اوقات کی بڑی سختی سے پابندی کرتی ہیں کہ اس عمر میں بچے کو دو دو گھنٹے بعد دودھ دیا جائے اور اس کے بعد تین تین گھنٹے بعد۔ پابندی اوقات اپنی جگہ بلاشبہ نہایت اچھی چیز ہے۔ میں اس کی مخالفت نہیں کر رہی۔ لیکن اس میں

بچے سے متعلق یہ تمام تجربات و معلومات اسی وقت حاصل ہوتی ہیں جب بامیں خود اپنے بچے کی پرورش کے معاملے کو براہ راست اپنی ذاتی تحویل میں لیں اور ملازموں اور آیاؤں پر نہ چھوڑیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے کوئی ناماد غیرہ رکھی جائے تو اس کا کام بھر دودھ پلانے کے اور کچھ نہ ہونا چاہیے۔ بانی دیکھ جائے اور رکھ رکھاؤ خود بامیں اپنے ہاتھوں سے انجام دیں کہ آپ کے بچوں میں خود اعتمادی اور کیرکڑ کی دیگر اعلیٰ خصوصیات اسی راہ سے پیدا ہوں گی۔ مجھے معلوم ہے کہ عورتیں اس کے لیے اپنے وقت اور جسمانی حق کی قربانی اس وقت تک دیں کہ تیار نہ ہوگی جب تک کہ ان کی زندگی کا نصب العین نہ بدل جائے وہ اس پر ایمان نہ لے آئیں کہ ان کی کارگزاریوں کا دائرہ عمل گھر کے اندر رہے، باہر نہیں۔ انھیں وہ ذمہ داریاں جن کے اٹھانے کے لیے قدرت نے مرد کو بنایا ہے سرے سے انہیں سرسینی ہی نہیں چاہئیں، اگر ضرورتاً گھر سے باہر کے معاملات میں حصہ لینے کی نوبت بھی آجائے تو ان میں اتنا شعور ہونا چاہیے کہ وہ گھروں کے متعلق ہر ذمہ داری قدرت نے ان پر ڈالی جو ان کے پورا کرنے میں کوتاہی نہ کرنے پائیں۔ میں اس قدر تنگ نظر نہیں ہوں کہ خالی اوقات میں عورتوں کو صحت بخش مشاغل میں حصہ لینے سے روکوں۔ وہ ٹینس اور بڈمنٹن شوق سے کھیلیں، لیکن بس یہ سمجھ لیں کہ انہی مشاغل کو اپنی دلچسپیوں کا مرکز نہ بنالیں اور اصل ذمہ داریوں کو ان پر قربان نہ کر ڈالیں۔ اگر کسی عورت کی نظر اپنے مقصد زندگی سے نہیں ہٹتی ہے تو یقین جانے کہ کبھی کبھی ان مشاغل میں حصہ لینا بھی اس کے لیے مفید ہو گا۔

## خوشنویسوں کی ضرورت ہے

جون یا استعین لکھنے میں ماہر ہوں۔ درخواستیں اور نمونہ کتابت جو پہلے اور سفید کاغذ پر علیحدہ علیحدہ لکھا جائے مع شرائط خواہ یا بعت وغیرہ بنام لطیفی پریس دہلی دروازہ دہلی روانہ۔ کچھ

مشین کی سی کیسائیت کی ضرورت نہیں۔ بچے کی نفسیات اور واقعی ضرورتوں کا پورا پورا لحاظ رکھنا چاہیے۔ متعدد بار ایسا ہوتا ہے کہ جہاں بچے کے پیٹ میں تھوڑا سا دودھ گیا اور بھوک کے احساس کی شدت کم ہوئی اور وہ اگر بہت ہی چھوٹا ہے تو سو گیا یا پھر کھیلنے لگا۔ اس لیے ہو سکتا ہے کہ ایک کھنٹہ بعد ہی بچہ دودھ مانگ بیٹھے اور شدت بھوک سے بیتاب ہو کر رونے لگے۔ اب اگر آپ ایسے موقع پر پابندی وقت پرچی رہیں تو بچہ تو روتے روتے ہلکان ہو جائے گا اور چونکہ واقعی بھوک کی وجہ سے رو رہا ہے اس لیے اس کے خاموش کرنے کی دودھ پلانے کے علاوہ کوئی دوسری صورت ہے بھی نہیں۔ بچے کی عادات اور رجحانات کے مطالعہ کرنے کے مواقع دودھ پلانے کے علاوہ اور بھی بہت سے ہیں مثلاً اس وقت جب کہ اسے آپ نہلا میں یا اس وقت جب کہ وہ محض چار پائی پر لیٹا ہو یا اس وقت جب کہ آپ اس کا نیپ کن یا کپڑے بدل رہی ہوں۔ غرض ماں اور بچے کا تعلق ایسا نہیں ہے کہ زیادہ سے زیادہ دودھ پلاتے وقت رہے اور پھر نہیں۔

اگر آپ نے بچوں پر آیا رکھ چھوڑی ہے اور وہی وقت بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے، آپ کے پاس تو محض دودھ پلانے کے وقت بچہ آتا ہے اور بس، تو اس صورت میں آپ اپنے بچے کے رجحانات و میلانات سے بالکل بے خبر ہوں گی وہ غصے ہو گا تو آپ کو نہ بھی نہیں چلے گا کہ وہ ناراض کیوں ہو۔ وہ دل ہی دل میں غصے کا اور اس کا اثر کبھی شدید صدمہ کی صورت میں ظاہر ہو گا اور کبھی کشمی دورے کی شکل میں۔ آپ اس صورت حال کو دیکھ کر گھبر جائیں گی۔ اس لیے کہ آپ اپنے بچے کو بالکل ہی نہیں جانتیں۔ اس کے برعکس اگر ہر لمحہ آپ خود اپنے بچے کی نگرانی رکھتی ہیں، دودھ کے وقت دودھ پلاتی ہیں، کبھی اپنی گود میں لے کر اس سے کھیتی ہیں آپ اس کے خوش ہونے کو بھی جانتی ہیں اور رنجیدہ ہونے کی کیفیت سے بھی واقف ہیں، وہ جب بھوک سے تنگ آکر آجاتا ہے تو کھنٹیوں چل کر آپ کی گود میں سر مارنے لگتا ہے اور زبان حال سے دودھ کا مطالبہ کرتا ہے تو آپ بھی فوراً سمجھ جاتی ہیں کہ اب یہ بھوکا ہے۔ اسے دودھ پینا چاہیے۔ اس کی بھوک کی شدت دیکھ کر علم ہی اس کی حرکات سے جو جاتا ہو۔ زیادہ بھوک میں بچہ سخت بیکراہی کا مظاہرہ کرتا ہے، اور کم بھوک میں اس قدر زیادہ بے چینی کا اظہار نہیں کرتا۔ البتہ

# ”شی انگ“ یعنی برف خرامی

SKI—ING

آسٹریلیا کی تفریحی پارٹی جس نے دنیا کا پہلا ”اسکی“ کلب قائم کیا

(ازل پریٹ)

سردھالک میں جہاں کثیر برف باری کے باعث بڑے بڑے برفانی خطے وجود میں آجاتے ہیں۔ اور کوسوں تک برف ہی برف دکھائی دیتی ہے برف پر چلنے یا پھسلنے کا کھیل بڑے پیمانہ پر جاری ہو جاتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی صحت افزا جسمانی ورزش ہے۔ لیکن چوں کہ معمولی جوتے پہن کر برف کے ٹوٹوں پر چلنا ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ایک خاص قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے جسے ”شی“ (Ski) کہتے ہیں۔ یہ ایک تختہ ہوتا ہے۔ جو معین پیمانے کے مطابق آٹھ فٹ لمبا اور چار انچ موٹا ہوتا ہے اور اس کے آگے کا سر کسی قدر اونچا ہوتا ہے۔ اسی طرح کے دو تختے دونوں پیروں کے جوتوں میں باندھے جاتے ہیں اور ان ہی کے ذریعہ لوگ برف پر پھسلتے ہیں۔ قطب شمالی کے علاقوں مثلاً ناروے اور سویڈن وغیرہ میں ”برف خرامی“ (Ski-ing) کا رواج بہت عام ہے۔ لیکن اب آسٹریلیا میں بھی جسے ”آفتابی شعاعوں میں ڈوبی ہوئی سرزمین“ کہا جاتا تھا ایسے برفانی علاقے کوسوں تک پھیلے ہوئے پائے گئے ہیں۔ جہاں ”برف خرامی“ کا شغلہ جاری کر دیا گیا ہے۔ اس مضمون میں اسی سلسلہ کے بعض بہت دل چسپ واقعات بیان کیے گئے ہیں اور ”برف خرامی“ کی ورزش پر روشنی ڈالی گئی ہے۔

(اشیٹھین)

کہا، ”ناروے کے باشندے بہت جذباتی نہیں ہوتے لیکن یہ علاقہ تو بالکل میرے وطن سے مشابہ ہے۔ میرے دل پر اس کا اتنا اثر ہے کہ میں کچھ بول نہیں سکتا۔“

اسی تہیدی واقعہ سے آسٹریلیا میں برف خرامی کی مہم شروع ہوتی ہے جس سفری پارٹی کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس میں برطانیہ، امریکا، کناڈا، فرانس، ناروے، چین، نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا وغیرہ کے باشندے شامل تھے۔ آسٹریلیا نے تو اپنے ملک سے کافی آشنا تھے، نیوزی لینڈ والوں نے کچھ باتیں سنی تھیں، لیکن دوسرے لوگ بہت حیرت زدہ تھے۔

آسٹریلیا کے متعلق ان کا صرف یہ تصور تھا کہ وہ

ایک ایسا ملک ہے جس کے میدانی علاقے ہمیشہ سورج کی کرنوں میں نہاتے رہتے ہیں۔ لیکن کوہ ٹل دل کی لمبندی سے انھوں نے ایک نیا منظر دیکھا اور نہ سوائتھ ویلز کا وسیع برفانی خطان کی آنکھوں کے سامنے آگیا۔ یہ رقبہ دس لاکھ ایکڑ کے قریب ہے

۶۱۹۴۷ میں ناروے کا ایک مشہور چہاڑمی جس کا نام سیورے سوڈاک تھا، جرمنی کے مقبوضہ ناروے کو بھاگ کر دائرہ قطب شمالی کے برفانی پہاڑوں سے گزرتا ہوا سویڈن میں داخل ہوا تاکہ خود کو جرمن مظالم سے بچائے اسی واقعہ کی تین سال بعد وہ دن آیا جب کہ اتحادی قوتوں کی ایک دستہ سفری پارٹی کے رکن کی حیثیت سے وہ آسٹریلیا پہنچا اور پہاڑوں پر چڑھائی کی ایک مہم میں شریک ہوا۔ آسٹریلیا کا علاقہ ”نیو سائٹھ ویلز“ میں پہاڑوں کا ایک بلند اور وسیع سلسلہ ہے جو شمالی اٹلی کے سلسلہ کوہ کاہنا ماہ ہے، یعنی اس کو بھی ایلپس (Alps) کہتے ہیں۔ اس کا سب سے اونچا پہاڑ کوئی اسکو ہے اور اس کی بلند ترین چوٹی کا نام کوہ اسٹیل ول (Stil well) ہے۔ جب سوڈاک اس چوٹی پر پہنچا تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ اس نے دیکھا کہ اس کے سامنے بہت سے وسیع برفانی میدانوں کا ایک سلسلہ دوڑ تک چلا گیا ہے۔ سوڈاک کچھ دیر تک خاموش رہا۔ اس کے بعد اس نے

درا ایک سرسری انداز کے مطابق ۸۰ میل لمبا اور ۲۰ میل چوڑا ہونے لگا۔ دیکھا کہ ایکڑ کے بعد ایکڑ اور میل کے بعد میل سفید ہی سفید نظر آ رہے ہیں اور سفیدی کا یہ سلسلہ پہاڑیوں اور وادیوں میں دور تک پھیلنا ہوا چلا گیا ہے اور ان کے چمکنے، ڈھلوان سلسلہ کے آخر میں کوہ ٹاؤن سندھ ہے جس کی چٹانوں نے اربوں سال سے آب و ہوا کے حملوں کا مقابلہ کیا ہے۔

آسٹریلیا اس دنیا کا سب سے قدیم برعظم ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کے ارضی طبقات کے وہ تمام کوہستانی علاقے جو نئے برعظم میں گھر دے اور نیچے ہوتے ہیں، اس پر نئے برعظم میں امتداد زمانہ کے ہاتھوں شکست و ریخت کے باعث اور قدرتی عناصر کے تحصیلوں سے گھٹے گھٹے چمکنے ہو گئے ہیں۔ اسی سبب آسٹریلیا کے اس برفانی علاقے میں ایسے وسیع خطے ہیں جہاں کسی قدرتی رکاوٹ کے بغیر "اسکی" ہلگ "یعنی برف خراچی کا مشغلہ جاری رکھا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے برفانی ممالک کی طرح یہاں کا موسم "دھوکے باز" نہیں ہے اس لیے دفعتاً کسی برفانی آمدھی وغیرہ کے خطرے سے دوچار ہونا نہیں پڑتا۔

آسٹریلیا کے صوبہ وکٹوریہ میں دریائے مک کے اس پار ۱۰۲۵۰۰ ایکڑ علاقہ سال بھر میں چھ ماہ تک برف بستہ رہتا ہے اور ٹھنڈا نیامیہ ۴۰۰۰ ایکڑ برف سے ڈھکا ہوا رہتا ہے۔ جہاں برف پر پھسلنے کا کھیل جاری رکھا جاسکتا ہے۔ آسٹریلیا کا سرمایہ موسم بھی طوالت میں یورپ کے سرمایہ موسم کے برابر ہوتا ہے اور یہ موسم اسی وقت آتا ہے جب یورپ میں موسم سرما شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے جو لوگ سوئٹزرلینڈ میں چھ ماہ تک "برف خراچی" کی تفریح جاری رکھتے ہیں وہ باقی چھ ماہ آسٹریلیا میں گزار کر "اسکی" ہلگ "سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں معمولی زمانوں میں تقریباً ۱۰۰۰۰ آسٹریلیائی ہر سال "برف خراچی" کرتے ہیں۔ جنگ سے پہلے ہندوستان، ملائیا، انڈونیشیا اور جزائر شرق الہند سے متعدد سیاحات موسم سرما گزارنے کے لیے آسٹریلیا آیا کرتے تھے۔

"اسکی" ہلگ کا سب سے پہلا کلب آسٹریلیا میں اس وقت قائم ہوا تھا جب سوئے کی پیداوار وہاں زیادہ ہو گئی تھی اور سرمایہ داروں کا ہر جو عمر بڑھ گیا تھا۔ یہ واقعہ سنہ ۱۸۶۱ء کا ہے۔ کلب کا پہلا مرکز علاقہ نیو ساؤتھ ویلز کے مقام کنیڈرا میں قائم ہوا تھا۔

ان دنوں کنیڈرا ایک "بھوتوں کی بستی" ہے۔ یعنی بالکل غیر آباد ہے اور پوری آبادی صرف ۲۲ نفوس پر مشتمل ہے اس کی عمارتیں ٹوٹ ٹوٹ کر گر رہی ہیں۔ لیکن سوئے کی کانکنی کے زمانے میں یہاں دس ہزار سے زیادہ جیمے ہر وقت لگے رہتے تھے اور ۲۸ ہٹلیوں میں ہر وقت چل پھل رہتی تھی۔ اس علاقے میں سب سے جنگلی گھوڑے اور لوہڑیاں، چھوٹے بندر، جنگلی کتے اور دوسرے وحشی جانور پائے جاتے ہیں جب توہمیں برف پگھلنے لگتی ہے تو سلیٹی پتھروں کی بڑی بڑی چٹانیں دیکھنے میں آتی ہیں، موسم صحت بخش اور فرحت افزا ہو جاتا ہے، ہر طرف پھیلوں سے بھرے ہوئے چشموں آبشاروں اور پھیلوں کے پانی چمکنے لگتے ہیں، اور وادیاں پھولوں سے لہلہا اٹھتی ہیں۔

"برف خراچی" کے میدان عام طور پر ۵۰۰ فٹ سے بلند ہوتے ہیں۔ کوہ "کوسی" اسکو "کی چوٹی ۱۳۰۵ فٹ بلند ہے اور اس کے پاس کی متعدد چوٹیاں ۷۰۰ فٹ کی

سوئے کی کان کنی کے لیے اس علاقہ کی تفتیش کرنے والوں نے اس "انجمن برف خراچی" کا نام "کنیڈرا سنو شو کلب" رکھا تھا اور کانکنوں کو یہ توقع نہ تھی کہ موسم سرما میں یہاں ایسی برف باری ہوگی۔ اس لیے سنہ ۱۸۵۸ء میں جب برف باری ہوئی تو یہ لوگ اس کے مقابلہ کے لیے تیار نہ تھے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ متعدد آدمی ہلاک ہو گئے۔

اس وقت ان ہی علاقوں میں جہاں سونا نکلتا تھا کچھ ناروے اور سوڈن کے کانکن بھی موجود تھے۔ شمالی پورٹ میں "برف خراچی" کا رواج اور اس کے لیے "اسکیوں" (پھسلنے والے تختوں) کا استعمال زمانہ قابل تائید سے جاری ہے۔ اس لیے ان ہی کانکنوں نے آسٹریلیا میں بھی "اسکی" تختہ برف خراچی تیار کرانے اور اس کام کی ترقی میں مقامی باشندوں کو مدد دی۔ آسٹریلیا کے "اسکی" "ناروے" کے "اسکی" سے کسی قدر زیادہ چوڑے بنائے گئے، کیوں کہ آسٹریلیا کی برفانی سطح نسبتاً نرم ہوتی ہے۔ یہ "اسکی" ساز "موسم سرما میں آتش کی اچھی لکڑیاں برف خراچی کے تختوں کے لیے جنگلوں سے جمع کر لیتے تھے اور موسم سرما کے لیے "اسکی" تیار کر رکھتے تھے۔ ان تختوں کے نیچے لگانے کے لیے انھوں نے اپنے خاص مقامی مسالہ بھی موم، مصنوعی رال اور ویسکین وغیرہ سے تیار کر لیا۔

لمبندی تک چلی گئی ہیں۔ ان میں بہت سے ڈھلوان اور میدانی مقامات ڈیڑھ ہزار سے دو ہزار فٹ تک نیچے چڑھے ہیں، جو ”اسکی۔ انک“ کے لیے بہت مناسب ہیں۔ بعض علاقہ تو ایسے ہیں جنکو برف پر پھسلنے والے لوگوں ہی نے دریافت کیا ہے۔

جنگ کے بعد کے زمانے کے لیے سنی ترقیوں کے سلسلے میں یہ اسکیم بھی بنائی گئی ہے کہ ان برفانی علاقوں میں لکڑی کی خوب صورت جھونپڑیوں اور آرام رساں ہوٹلوں کا ایک پورا سلسلہ تعمیر کر دیا جائے اور سڑکوں کو صاف کرنے کے لیے ایک گردش کرنے والا ہل نما آلات استعمال کیا جائے تاکہ برف ہٹ جائے اور موٹر کاریں علاقہ علاقہ کے اندر دُور تک داخل ہو سکیں۔ جہاں جہاں زیادہ ڈھلوان اور لمبند چٹانیں ہوں گی وہاں لوگوں کو اِدھر پراٹھانے کے لیے ”لِفٹ“ لگا دیے جائیں گے۔

برفانی علاقوں کے ہوٹلوں میں ”چار لوٹی پاس ہوٹل“ سب سے زیادہ جدید و خوش نامے۔ یہ سنہ ۱۹۳۹ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس کے اندرونی حصے کمر رکھے جاتے ہیں اور اس کے فرنیچر و عنبرہ بنایت آرام دہ اور پر تکلف ہیں۔ گوشت، دودھ، مرغ اور انڈے بھی برف خرامی کے پورے موسم میں یہاں دست یاب ہوتے ہیں۔ اسی ہوٹل کے باہر ایک ”لِفٹ“ ہے جو نہایت آرام کے ساتھ برف خرامی کے شائقین کو کافی ڈھلوان پہاڑ پر پانچ فیٹ کی لمبائی تک پہنچا دیتا ہے۔ اس ہوٹل کا میٹھی بھی ”اسکی۔ انک“ کا ماہر ہے اور برف پر سفر کرنے والی کتا گاڑیاں بھی رکھتا ہے جو اشیائے ضرورت اور مسافروں کے لیے بار برداری کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ اس ہوٹل کے علاوہ جا بجا جھونپڑیاں بھی موجود ہیں جن میں آگ جلانے کے لیے لکڑیاں موجود رہتی ہیں برف خرامی

کرنے والوں سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ لکڑیوں کو ضائع نہ کریں گے اور استعمال کے بعد جھونپڑی کو بہت صاف ستھری حالت میں چھوڑیں گے۔ برف پر چلتے چلتے تھک جانے والے آدمی کی زندگی اسی پر منحصر ہوتی ہے کہ اسے آسانی سے آگ مل جائے۔ مزید برآں ان جھونپڑیوں میں فرسٹ ایڈ ابتدائی طبی امداد کا کبس بھی رکھا ہوتا ہے اور برفانی سفر کو محفوظ بنانے کے لیے قابل گزر راستوں پر کچھے ٹرکے بوسے ہوتے ہیں۔

آسٹریلیا میں ”اسکی۔ سازی“ کی صنعت ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے، لیکن جب برفانی علاقوں کو ترقی دینی جائے گی تو یہ صنعت بھی یقیناً ترقی کرے گی۔ ابھی اکثر لوگ برف خرامی کے تختوں کو آتش لکڑی سے اپنی ہدایت کے مطابق خود بنوا لیتے ہیں۔ سنہ ۱۹۴۱ء میں جب آسٹریلیائی فوجیں شام میں تعین تو انھوں نے لبنان کے سلسلہ کوہ میں ۶۵۰۰ فٹ کی لمبائی پر پہلا ”آسٹریلیائی اسکی اسکول“ قائم کیا تھا۔ ان کو یہ ہدایت تھی کہ اگر جرمن کاکیشائی علاقہ کو دھوکہ فاف، کو عبور کر کے ادھر آئیں تو ان کیوں ”پر چل کر یہ فوجیں ان کو جنگ کریں اور ان کو مشرق وسطے میں داخل ہونے سے روک دیں۔ اس ”برفانی دستہ“ میں ایسے لوگ موجود تھے جو لسمانیہ، وکٹوریہ اور بنو سائوتہ ویز وغیرہ میں ”برف خرامی“ کا تجربہ رکھتے تھے اور اپنی مہارت کا ثبوت بے چلے تھے۔

الغرض موسم سرما میں یہ ورزش اور تفریح دنیا میں رفتہ رفتہ معقول تر ہوتی جا رہی ہے اور پہاڑوں پر چڑھائی اور دوسرے مغربی ورزشوں کی طرح مشرقی ممالک کی برفانی خطوں میں بھی ترقی کے امکانات رکھتی ہے۔

## اطلاعات

جن حضرات کا نمبر خسریداری ختم ہو

ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوادرش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینجر مہر دھمت، دہلی

## سرورق

اس اشاعت کا سرورق ”شمسی انک“ برف خرامی سے متعلق ہے۔ تقویر کلکتہ سے ادارہ اسٹیلین سے مہر دھمت کے لیے بھیجی ہے جس کے لیے ہم اداۃ مذکور کے ممنون ہیں۔

”ادارہ“

# جسمانی تعلیم اور انسانی تعمیر

از پروفیسر ایس۔ گو سوامی۔

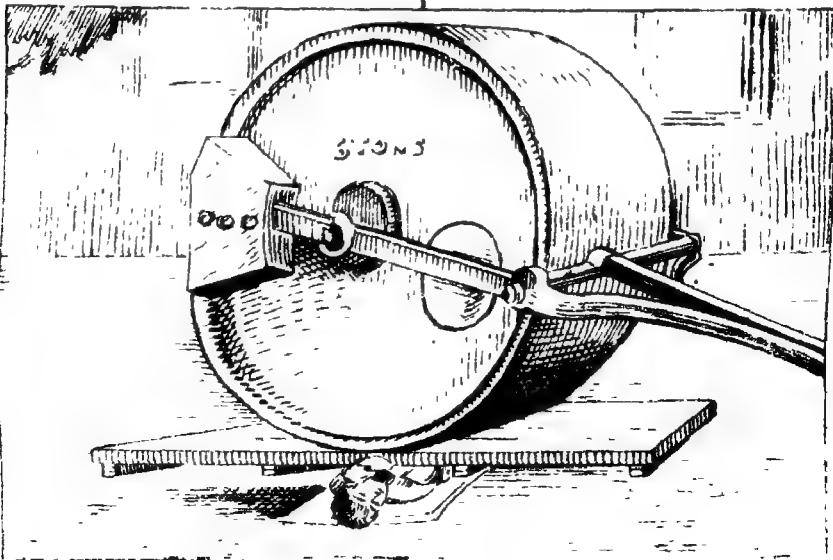
جسمانی ورزش اور تربیت اعضا کے اہر کی حیثیت سے پروفیسر ایس۔ گو سوامی عالمگیر شہرت کے مالک ہیں۔ ان کی قوت اور دلاوری کے بہت سے حیرت انگیز کارنامے لوگوں نے دیکھے ہیں جن میں ایک یہ ہے کہ وہ چھوٹن وزنی دھبے کا رد کر اپنے سینے پر سے گزار دیتے ہیں اور اعضائے صدیا سپلیوں کو ذرا بھی ضرب نہیں آتی۔ ان کا یہ ماہرانہ مضمون جسمانی طاقت بڑھانے والوں اور تربیت اعضا کے ذریعہ ورزشی کمالات حاصل کرنے والوں کے لیے ایک فاضل ہمت رکھتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

زمانہ ماضی میں ماں کا فرض ہے کہ وہ صفای اور حفظان صحت کے تمام قوانین پر عمل کر کے اپنی صحت کو قائم رکھے اور اعضا کو چاق و چوبند بنائے۔ یہ بھی لازم ہے کہ بچہ کی ورزش میں بھی جسمانی تعلیم کے نبیوں پر نگاہ رکھی جائے۔ جسمانی تعلیم ہی کے ذریعہ بچہ کی دماغی اور جسمانی حالت پر اثر ڈالنا آسان ہوتا ہے اور اس کی سیرت، کردار، ذہنیت اور عضو جمی پتی ساتھ ساتھ ترقی کر سکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کہ جسم و دماغ دونوں کا نشوونما ہوتا رہے تغذیہ کو بھی اچھے معیار پر رکھنا چاہیے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ”دماغی۔ عضلاتی“ مشین کی تعمیر کا خیال رکھا جائے اور صحیح جسمانی حرکتوں کو اچھی ذہنی عادتیں پیدا کرنے کا ذریعہ بنایا جائے۔

جسمانی تعلیم کا اصلی مقصد یہ ہے کہ انسان کی تمام ”طبعی کیمیائی“ طاقتیں برقرار رکھی جائیں اور جسم اور دماغ کو ترقی دے کر اعلیٰ اور کامل معیار پر پہنچایا جائے اور ان دونوں کے درمیان ایسا متوازن رشتہ قائم کیا جائے کہ مناسب ترقی رد عمل ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتا رہے۔ جدید سائنسی فکر جسمانی تعلیم کا نصب العین یہ ہونا چاہیے کہ ایک ہر مثل دینامی رستم جیسے قوی میکل جسم میں ایک فلسفی کا دماغ ہو جو مناسب طور پر جذبات سے متاثر ہوتا ہو اور کامل حواس کی شعاعوں سے روشن رہتا ہو۔

انسانی تعمیر کے لیے جو تربیت ضروری ہے وہ ہر قدر اصل سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ خود کو

ورزش  
صحت  
طاقت  
کو پوری  
ترقی دینی  
جو۔ دماغ  
کو روشن  
کرتی ہے  
اور جذبات  
میں توازن  
دستقلال  
پیدا کرتی



طاقت و  
اور تندرست  
بنائے اس  
مقصد کے  
لیے تیار  
کریں کہ  
کی اولاد میں  
صحت، تندرستی  
اور اچھے  
ادھاف  
کے عناصر  
پیدا ہوں

کی ورزش ہونی چاہیے۔ لیکن جوں جوں عمر بڑھتی جائے وقت کی مقدار کو کم کر دینا چاہیے۔ سترہ برس کی عمر کے بعد دو گھنٹوں کی ورزش کا واسطہ بالکل کافی ہے۔

## مختلف عمر کے لوگوں کیلئے ورزشیں

ورزش ایک ایسی چیز ہے جو جسمانی اور دماغی قابلیتوں پر قرار رکھنے کے لیے مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ہر عمر کے آدمی کے لیے ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں مختلف عمروں کے لیے مختلف ورزشیں بتائی گئی ہیں۔ جن سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

پانچویں سال میں :- چند قسم کے کھیل کود، ہاتھوں کی آزادانہ ورزشیں، ٹہلنا، دوڑنا وغیرہ۔

۶ برس کی عمر سے نو برس کی عمر تک :- کھیل کود، ٹہلنا، دوڑنا، آزادانہ دستی ورزشیں، گہرے سانس لینے کی ورزش، ہاتھ، پیر کو ہلانے اور حرکت دینے کی ورزش، اعضا کا توازن قائم رکھنے اور جسمانی انداز درست کرنے کی تعلیم۔

۱۰ سے ۱۲ سال کی عمر تک :- کھیل کود، کھجور،

وہ کھیل جن میں ہنرمندی، ہوشیاری اور تیز حرکتوں کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً کینڈے کے کھیل، ٹہلنے کے ساتھ ساتھ دوڑنا،

جست لگانا، بعض اشیاء کو دوڑتے بھینکنا، تیرنا، گہرے سانس لینا، صحیح جسمانی انداز قائم کرنا جن افراد ورزشیں

۱۳ سال سے ۱۶ سال کی عمر تک :- صحیح جسمانی انداز، گہرے سانس لینا، اعضا کا حسن بڑھانے والی کسرتیں،

دوڑنا اور سرعت رفتار پرورش کرنے کی مشق۔ اعضا کو پھیلاتا اور سیکڑنا بعض دندشی آلات کا استعمال، دماغی ورزشیں۔

۱۷ سال سے ۲۰ سال کی عمر تک :- تمام قسموں کی جسمانی اور نظام اعضا کو درست کرنے والی ورزشیں

بھاری چیزوں کے ذریعہ ورزشیں۔ دماغی ورزشیں جو اعضا پر برا اثر انداز ہوں۔ جسمانی کسرت اور کسرت

۲۱ سال سے ۳۰ سال تک :- دی ورزشیں اور کسرتیں جو، ۳۰ سال تک کے لیے بتائی گئی ہیں

صرف ان تبدیلیوں کے ساتھ جو انفرادی حالات کے اعتبار سے ضروری ہوں۔

۳۰ سال سے ۵۰ سال کی عمر تک :- تمام

ہے۔ ذہنی پیچیدگیوں اور دماغی کمزوریوں اور الجھنوں کوڑکنے کے لیے یہ ضرور ہے کہ جسمانی افعال کے ذریعہ صحیح جذبات کے اظہار کی عادت ڈالی جائے۔ بچہ کے دماغ کو پرانی قسم کے تعلیمی بار سے دبانا اور کھینچنا نہیں چاہیے۔ بلکہ اسے آزادانہ اور معتدل طریقہ پر ترقی کرنے کا موقع دینا چاہیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ صحیح نشوونما پاتا رہے گا۔ اور طاقت ور صحت، کامل عضلاتی اور دماغی صلاحیت، بلند تر جسمانی زندگی اور موثر شخصیت حاصل کرے گا۔

بچوں کے لیے جسمانی ورزشوں کا پروگرام بڑی احتیاط سے بنانا چاہیے۔ اس میں پہلی چیز یہ ہونی چاہیے کہ ان کو کتنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کا صحیح انداز بتایا جائے اور ان کے جسم کے تمام اعضا کو بالخصوص سینے اور پیٹھ کے عضلات کو مناسب ورزش کے ذریعہ طاقت ور بنایا جائے اور ان کی تن درست کی، صفائی اور کھیل کود میں پوری پوری دل چسپی لی جائے۔ اسکول میں داخل کرتے وقت یہ بھی دیکھ لینا چاہیے کہ ان کی نشست کی جگہیں اور ڈسک وغیرہ کس وضع کے بنے ہوئے ہیں۔ اور جسمانی نشوونما کے مطالبات کو پورا کرنے میں یا نہیں کبھی کبھی بچوں کی ہڈیوں کے ڈھانچے کا طبی معائنہ بھی کرا لینا چاہیے تاکہ اگر کوئی نقص ہو تو ابستہ ہی میں علاج کے ذریعہ دور کر دیا جائے۔

بچوں کی جسمانی تربیت کے لیے ان کو صحیح اور طاقت بخش غذا دینا بھی ایک ضروری چیز ہے۔ بلکہ پوری زندگی کے لیے ایک بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔ پڑھنے والے لڑکوں کی غذائیں مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہئیں۔ سبزیاں، لپٹوں والی اور جڑواں والی، تازہ پھل، خشک میٹھے پھل، دودھ، کریم، مکھن وغیرہ۔ انڈے، بالخصوص انڈے کی زردی، پورے اناجوں کی غذائیں، تھوڑی مقدار میں اخروٹ اور مغزیاں جو اچھی طرح چبا کر کھائے جائیں۔ شہد، پھلوں کے رس، سبزی کا شوربہ، اور مختصر مقدار میں کچی سبزیاں۔

بچوں کا معرہ اور آنتیں صاف رہنی چاہئیں ان کو قبض کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ نیند کی مقدار بھی کافی ہونی چاہیے۔ کھلی ہوا اور دھوپ میں رہنے اور کھیلنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کپڑے وزن میں ہلکے ہوں اور تنگ نہ ہوں پانی بھی کافی مقدار میں پینا چاہیے۔ کھیل کود کی مختلف صورتوں میں روزانہ کم از کم چھ گھنٹے ان کے بڑے اعضا اور منہ پیٹوں

# اپ کے طبی عفت اند کیا ہیں؟

ازڈاکٹریسی - وارڈ - کریپٹن - ایم - ڈی

پریوں کی کہانیوں کی طرح کچھ طبی کہانیاں بھی رائج سکوں کی طرح اس دنیا میں چلتی رہتی ہیں اور جس طرح بچے پریوں کی کہانیوں کے شائق ہوتے ہیں اور ان پر یقین کر لیتے ہیں، اسی طرح جوان اور بوڑھے بھی بعض طبی کہانیوں کے گردیدہ اندز پر اثر ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں میں ایسے ہی طبی موضوعات پر روشنی ڈالی گئی ہے جن کی سچائی اور جھوٹ معرض بحث میں ہو۔ (سمندر صحت)

اور ہوشیار ہیں تو آپ خود ہی صحیح جواب تلاش کر لیں گے اور صحیح فیصلے پر پہنچ جائیں گے، اگر آپ نے ان باتوں پر توجہ نہیں کی ہے تو عمل کرنے سے پہلے اپنی طبی راؤں کا سائنٹی فک حقیقتوں سے مقابلہ کریں۔

(۱) صاف دانت کبھی بوسیدہ نہیں ہوتا۔

**غلط ہے۔** اس میں شک نہیں کہ صاف دانت بہت سی بیماریوں سے بچاتا ہے اور شخص کا فرض ہے کہ اپنے دانتوں کو خوب صاف رکھے۔ لیکن اگر دانت میں کوئی ترکیبی خرابی یا کیمیائی نقص ہے تو دانت تن درست نہیں رہتے۔ مثلاً اگر ان میں کیلیم کی کمی ہے یا کسی کی عام صحت خراب اور کمزور ہے یا امراض کے باعث تغذیہ میں خرابی پیدا ہو گئی ہے تو دانت صفائی کے باوجود رفتہ رفتہ کمزور اور بوسیدہ ہو جائیں گے۔ ایسی صورت میں صحیح علاج کرنا

اس حقیقت کے باوجود کہ طبی سائنس نے بار بار صحت و تن دوستی کے تمام بنیادی قواعد لوگوں کی ہدایت کے لیے پیش کیا ہے، ہم بہت سے اشخاص اب تک اودام اور کمی سنی باتوں کو سچ سمجھ کر ان سے متاثر ہوتے ہیں اور ان کا یقین کر لیتے ہیں، مثلاً بعض تعلیم یافتہ ماؤں کو یہ کہتے سنا گیا ہے کہ اگر مریض بچے کی تبھل پھرت تک رکھ دیا جائے تو تشنہ ٹوک جاتا ہے۔ اس طرح کے اکثر ٹوکے پرانی عورتوں کی کہانیوں میں شامل ہیں۔ اور ایک پر لطف حقیقت یہ ہے کہ ان باتوں کو بیان کرنے میں ایسی منطق اور منہ رنی مثالیں پیش کی جاتی ہیں کہ ان کو جانچنے بغیر ہی لوگ صحیح تسلیم کر لیتے ہیں۔

ذیل میں اس طرح کے بیس بیانات ہیں جن میں بعض صحیح ہیں اور بعض غلط ہیں۔ اگر طبی نقطہ نگاہ سے دانا

## بقیہ مضمون ص ۱۴

لینا، ٹہلنا، سیر کرنا، جسمانی انداز قائم رکھنا، رپڑ کی ہڈی کی ورزشیں ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا، کچھ بلکہ کھیل جسم کو پھیلائے کی ورزشیں اور آرام۔

۶۰ سال کی عمر سے اوپر، سونڈخوں کی مقدار اور نوعیت صرف ہی ہونی چاہیے جو عام صحت، قلب اور ہضمیہ عملوں کی حالت اور عضلات کی حالت کے موافق ہو گہرے سانس لینا اور ٹہلنا اور سیر و تفریح اس عمر کے لیے بہترین ورزشیں ہیں۔ اگر صحت قابل اطمینان ہو تو ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی ہلکی دلی بھی مفید ہوگی۔ مگر دوڑے اور تھک جانے سے قطعاً پرہیز کرنا چاہیے +

جسمانی ورزشیں جو نظام اعضا اور ان کے وظائف کو درست رکھیں۔ تیز دوڑنے اور طاقت برداشت بڑھانے کی ورزشیں اب ترک کر دینی چاہئیں۔ ٹہلنے کے ساتھ کبھی کبھی جھٹکے سے چلنا یا ہلکی دلی اختیار کرنا اچھا ہوگا۔ دور تک سیر کرنا، گہرے سانس لینا، اعضا کو ڈھیلنا اور سکینا، دماغی ورزشیں جو افعال اعضا پر اثر انداز ہوں۔ رپڑھ کی ہڈی کی ورزشیں وغیرہ لیکن جسمانی ترقی کے لیے وہی ورزشیں کرنی چاہئیں جو غیر معمولی ممکن نہ پیدا کریں اور قلب اور ہضمیہ عملوں کی حالت اور انفرادی صحت سے موافقت کرتی ہوں

۵۰ سال سے ۶۰ سال تک۔ گہرے سانس



چاہیے۔

(۲) تھوڑی مقدار میں الکحل بھی زیادہ مقدار میں الکحل کے برابر ہی صحت پر مبالغہ افزا اثر کرتا ہے اور یقینی طور پر انسان کے پیمانہ عمر کو گھٹا دیتا ہے۔

غلط ہے۔ الکحل کی زیادہ مقدار یقیناً اس کی کم مقدار سے زیادہ مضر تر رساں ہے۔ مذہبی نقطہ نگاہ سے قطع نظر طبی نقطہ نگاہ یہ ہے کہ زیادہ الکحل استعمال کرنے والوں کی عمر بہت گھٹ جاتی ہے اور کم اور معتدل مقدار میں الکحل استعمال کرنے والے لوگ اول الذکر کی پینت تقریباً چھ سال زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ جدید تحقیقات یہی ہے۔ بہتر ہے کہ الکحل کے استعمال سے قطعاً پرہیز کیا جائے

اس میں کوئی شک نہیں کہ شراب مضر

صحت پر اور اس سے پیمانہ رجات جلد

خالی رہتا ہے لیکن مدت حیات کا تعین

ناقابل فہم ہے جیسا کہ مصنف نے کیا ہے۔

ان کے نزدیک کم اور اعتدال کے ساتھ

شراب پینے والے تقریباً چھ سال زیادہ

زندہ رہتے ہیں۔ نسبت ان لوگوں کے

جو بکثرت پیتے ہیں۔ ہم اگرچہ سال کے بجائے

آٹھ سال کہہ دیں تو کون روک سکتا ہے

مگر واقعہ یہ ہے کہ موت نہ ان کے پاس

ہیں اور نہ ہمارے پاس ہوں گے۔ بس

اننا سمجھنا چاہیے کہ زہر بہر حال نہ ہر ہے۔

(ہمدرد صحت)

(۳) ہر رات کو آٹھ گھنٹے سونا انسان کے لئے ضروری

صحیح ہے۔ اگرچہ اس نظر یہ کو غلط ثابت کرنے

کے لیے بہت سی طبی تحقیقات اور لوگوں کی مثالیں پیش کی

جاسکتی ہیں۔ مگر عام طور پر تمام اطباء نیند کی مقدار میں کمی کو ضرر

رساں اور مخرب صحت بتاتے ہیں۔ ڈاکٹر اور حکیموں نے

اب تک کوئی ایسا پولین یا ایڈریسن تلاش نہیں کیا ہے

جو نیند کی مدت کو گھٹا کرتا درست رہ سکے۔ کچھ ایسے لوگ جو

اپنے کاموں سے مجبور ہو کر رات کو کم سوئے ہیں دن کو سو

گواہی کی کوپرا کر لیتے ہیں۔ قدرت بھی نیند کو ضروری قرار

دیتی ہے۔

تخلیق انسان سے جو نشانے قدرت تھا

وہ غائب پورا ہو چکا ہے یا قدرت جان بوجھ

کر نشانہ جلد پورا کرنا چاہتی ہے، اسی بلے

یا تو زمین اپنے محور پر تیزی سے گھوم رہی

ہو یا دنیا واسے تیز رفتار ہو گئے ہیں انسان

ہر رشتہ زندگی میں تیز کام ہے اور اس

طرف جا رہا ہے جہاں بھیجنا مقصود قدرت

ہو۔ بچے ہوئے کاموں کو پورا کرنے کیلئے

نیند کی کمی ناگزیر ہے۔ جہاں تک حفظ صحت

کا تعلق ہے آٹھ گھنٹوں کی نیند بہت

ضروری ہے۔ لیکن کیا آج کا انسان اپنی

ترقی کی رفتار کو ہلکا کرنے کے لیے تیار ہو

(ہمدرد صحت)

(۴) دودھ ایک مکمل غذا کی حیثیت سے سب کے

لیے بھی چیز ہے۔

غلط ہے۔ اگرچہ دودھ اکثریت کے لیے مفید

غذا ہے مگر بعض کمزور اور مرعین معدے اسے مفہم نہیں کر سکتے

اس لیے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے ہیں۔ دودھ

بعض لوگوں سے موافقت نہیں کرتا ان کو کبھی کبھی ضیق نفس

(دودھ) میں مبتلا کر دیتا ہے۔

”کم زور اور مرعین“ معدوں کے لیے ایک

دودھ کیا اور بہت سی چیزیں مضر ہو سکتی

ہیں جب کہ تن درست لوگوں کے لیے وہ

پیغام صحت و زندگی ہوں۔ سب سے بڑا

مرحلہ سہم غذا ہی ہے۔ دودھ سے قطع نظر

اور لائق دلچسپی ایسی ہی جو سہم نہ ہونے

کی صورت میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

دودھ کو مکمل غذا تو کوئی بھی رائے

تسلیم نہیں کرتی، نہ معلوم مصنف نے

یہ خیال یا کہانی کہاں سے اخذ کی ہے

دودھ کو ایک اچھی غذا ضرور کہا جاسکتا ہے

اور بعض مرضی حالتوں کے علاوہ ہر حال

میں بقائے صحت و زندگی کے لیے مفید

ہے۔ چند لوگوں کو دودھ موافق نہیں آتا

ان کی تعداد کم ہے اور یہ مستثنیات میں

سے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

(۵۱) دُعا آدمی زیادہ زندہ رہتا ہے۔

صحیح ہے۔ انگریزی میں ایک ضرب المثل ہے کہ ”مسی دوزیں دہلے گھوڑے ہی جیتے ہیں“۔ میں شہری جسمانی حالت پر بھی صادق آتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا کہ دہلے تیلے آدمی زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں طبی نقطہ نگاہ یہ ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد وزن میں ہر پونڈ کا اضافہ ایک جراثیم وصول کرتا ہے۔ لیکن دہلے لوگ قلب اور شریاویں کی کمزوری کو اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ اس لیے وہی زیادہ عمر پاتے ہیں۔ ساٹھ سے اسی فی صدی تک سن رسیدہ لوگ آپ کو دہلے ہی نظر آئیں گے۔

(۶) بچپن میں سر پر زیادہ پانی پڑنے کے باعث یا فوجی میں بہت تنگ ٹوپیاں پہننے سے سر کے بال گرنے میں اور گنجا پن پیدا ہوتا ہے۔

**غلط ہے۔** گنجان یا تو مروٹی ہوتا ہے یا بالوں کی جڑوں کو کمزور کرنے والے کسی مرض سے پیدا ہوتا ہے۔ اول الذکر کا علاج نہیں ہے۔ موخر الذکر کسی حد تک قابل علاج ہے۔ ان کے علاوہ جب متعدی جراثیم کے باعث بال گرنے لگتے ہیں تو صفائی اور دوا کے ذریعہ ان کی روک تھام ممکن ہے۔

بقائے صحت و تن درست کے لیے تازہ ہوا اور سورج کی حیات بخش شعاعیں بہت ضروری ہیں۔ اگر کسی جسم کو یہ دونوں میسر نہ آسکیں تو قوت حیات میں کمی پیدا ہونا ضروری ہے۔ بالوں کی جڑوں کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو بالوں کی جڑوں کا کم زور ہونا بدیہی ہے اور بالوں کا گرنا معلوم۔ ہمارے نزدیک یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ سر پر تنگ ٹوپیاں منڈھے رہنے سے گنجا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ تنگ ٹوپیاں تازہ ہوا اور سورج کی شعاعوں سے بالوں کو چھڑک کر محروم رکھتی ہیں۔ اس لیے ان کا کم زور ہونا لازمی ہے۔ ایک طرف مصنف شہد مد سے تنگ ٹوپیوں کی وجہ سے گنجا پن پیدا ہونے کی تغلیط کر رہے ہیں

اور پھر مرض کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کو بھی ظاہر کر رہے ہیں سوال یہ ہے کہ بالوں کی جڑوں کے کمزور ہونے کا سبب کیا ہے؟ مرض ہی تو جو شاید مصنف کے ذہن سے یہ چیز خارج ہے کہ مرض اور بالوں کی جڑوں کی کمزوری تنگ ٹوپیوں کے استعمال سے بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔

کشمیر میں بچوں اور بڑوں کی منتقل عادت ہو کہ وہ تنگ ٹوپیاں دن رات سر پر منڈھے رہتے ہیں اور آپ دیکھیں گے کہ اکثر کشمیری خصوصاً باؤں بوٹ والے اور مزدور نیم گتھے ہیں۔ (ممدور صحت)

(۷) رنگندھی (یعنی رنگ دیکھنے سے معذور) آنکھوں والے باپ کی اولاد بھی رنگندھی ہوتی ہے۔ غلط ہے۔ لیکن یہ ممکن ہے کہ زائد وراثت کے ذریعہ ان کے پوتے پڑوتے رنگندھے ہوں۔ معلوم ہوتا ہو کہ رنگندھا میں صرف عورتوں کی وساطت سے آئندہ نسلیں میں منتقل ہوتا ہے۔

(۸) اوآخر میں غدہ مذی یا دوسرے جنسی غدہ کی بے سی جوانی میں جنسی بے اعتدالیوں کے باعث پیدا ہوتی ہو غلط ہے۔ جس چیز کو غدہ مذی کی شہید بے حسی کہتے ہیں اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ مردوں کے مردانہ اور عورتوں کے زنانہ جنسی ہارمونوں میں توازن و اعتدال باقی نہیں رہتا۔ اس میں شک نہیں کہ کثرت جماع بہت نقصان دہ عمل ہے جو بے حسی پیدا کرنے میں ممد ثابت ہوتا ہے۔ مگر اوآخر میں اصل نقص ہارمونوں میں پیدا ہوتا ہو اور بلاشبہ سن بڑھنے کے باعث بھی بہت غددی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں۔

جو لوگ اعتدال کی زندگی بسر کرتے ہیں ان کی قویں مدت تک بچاؤ رہتی ہیں۔ اور جو لوگ اعتدال سے تو ایمن مباشرت کا خیال نہیں رکھتے ان کی جنسی قویں جلد مضمحل ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک مسئلہ

حقیقت ہو اور اسے پیہم اور مسلسل تجربہ کی روشنی میں جھٹلایا نہیں جاسکتا۔ کثرت کار سے جتنی حدود کمزور ہوجاتے ہیں اور نگہیں جاتے ہیں اور بے حسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس صورت حال کو مردانہ اور زنانہ یا مریضوں کے توازن کیمیائی میں عدم اعتدال سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ عدم اعتدال بڑھانے کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ بڑھا پے سے قبل بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن سبب بہر حال بے اعتدالی سمجھا جائے گا اور جب صحیح معنوں میں بڑھا یا آگیا تو اسے مریضوں کے عدم توازن سے تعبیر کریجیے یا کچھ اور سبب دریافت کریجیے بڑھا یا تو آتا ہی ہے۔ (ہمدرد صحت)

(۹) عورت مرد سے زیادہ تکلیف برداشت کر سکتی جو غلط ہے۔ تکلیف برداشت، کرتا یا نہ کرنا صرف ایک انفرادی رد عمل ہے۔ اس کا تعلق براد راست جذبات اور احساسات سے ہو اور انہیں کی مقدار کے مطابق بعض لوگ دوسروں سے زیادہ یا کم تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

(۱۰) عورت مرد سے زیادہ سردی برداشت کر سکتی جو صحیح ہے۔ عورتوں کی جلد کے نیچے چربی کی تہ زیادہ دبیر ہوتی ہے جو ایک "حاجز" کا کام کرتی ہے اور جسم میں سردی کے دفاع کی طاقت پیدا کرتی ہے۔ مردوں سے نسبتاً ہلکا لباس پہننے کی عادی ہونے کے باعث بھی عورتیں زیادہ برداشت کر لیتی ہیں۔

(۱۱) ماہواری ایام ٹک جانے کی مدت میں عورت کو دماغ میں شدید خلل واقع ہو جاتا ہے۔

غلط ہے۔ اس کی حقیقت پرانی عورتوں کی کہانی کی سی ہے ایسی حالت میں یہ تو ہو سکتا ہے کہ دماغی توازن میں عدم اعتدال یا مزاج میں تلون پیدا ہو جائے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ سخت خلل دماغ واقع ہو جب کوئی عورت حیف بند ہو جائے پر خلل دماغ کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ پہلے ہی سے ڈھنسا رہی ہو

ذہنی کمزوریوں میں مبتلا ہوتی ہے۔

(۱۲) کسی مرد یا عورت کے لیے "عصبی خرابیوں" سے نجات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ وہ شادی کر لے۔

غلط ہے۔ جنسی عمل یا جنسی تجربہ عصبی خرابی کو دور نہیں کر سکتا۔ بلکہ بعض حالات میں اس کا اثر برعکس ہوتا ہے اور شادی کے بعد جنسی معاملات نئے پیچیدہ مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ اس لیے عصبی خرابیوں کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ باقاعدہ طور پر ماہرانہ علاج سے نڈا اٹھایا جائے۔

(۱۳) زیادہ کام کرنے سے عصبی قوت جواب دے دیتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔

غلط ہے۔ اگر انسان فکر مندی، پریشان خاطر اور تشویش و تردد سے دور رہے تو پوری طمانیت کے ساتھ وہ بہت بڑی مقدار میں کام کر سکتا ہے۔ قدرت نے ایک ایک بڑی طاقت کار کردگی انسان کو عطا کی ہے۔ خلل اعصاب کبھی ممکن سے پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ خوف و اندیشہ اور پریشانی و تشویش سے پیدا ہوتا ہے۔

(۱۴) مٹاپا اور اضافہ وزن زیادہ کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ صحیح ہے۔ جن حالات میں غلہ و رقیہ یا بعض دوسرے غدود کے عملی عدم توازن کے باعث مٹاپا پیدا ہوتا ہے وہ بہت کم دیکھنے میں آئے ہیں۔ ۹۸ فی صدی آدمیوں میں غذائی ضرورت سے زیادہ مقدار ہی مٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔

(۱۵) بچہ کی ولادت زچہ کی تکلیف کے بغیر بھی ممکن ہے صحیح ہے۔ بچہ کی ولادت کے وقت درد نہایت عام چیز ہے۔ مگر دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں جب عورت خوب تن درست و توانا ہوتی ہے تو کسی دوا کے استعمال کے بغیر ہی بچہ ہلکا کسی تکلیف کے پیدا ہو جاتا ہے اور اب ایسی دوائیں بھی ایجاد ہو چکی ہیں کہ بہت سی مائیں درد و تکلیف کے بغیر زچگی کی منزل میں طے کر لیتی ہیں۔

ایسی دوائیں استعمال کر اسکے بچہ بچا کرانا کہ درد و زحمت جو عموماً قدرتی چیز ہے اس کو نقصان کا شدید احتمال ہے۔ (ہمدرد صحت)

(۱۶) شیعہ یعنی درد نیم سری جسے "آدھاسیسی" بھی کہتے ہیں عام طور پر حساس اور صاحب عقل لوگوں کو ہوتا ہے۔  
صحیح ہے۔ کابل، آرام طلب، عجیب اور سوتے لوگوں کو بالعموم یہ درد نہیں ہوتا۔

(۱۷) چھوٹے چھوٹے بچوں یا دواؤں کو نگل جانے کو بحث "التهاب زائدہ" کا مرض پیدا ہوتا ہے  
غلط ہے "التهاب زائدہ" کا حقیقی سبب اب تک معلوم نہیں ہوا ہے۔ معانی زائدہ ایسا عضو ہے جو سلسلہ ارتعاشی دوسے جانوروں میں مکمل صورت میں موجود تھا اور پکے جانور یا انسان میں ناقص اور مرط ملاشی صورت میں باقی ہے۔ حقیقت میں یہ عضو معاشی علاقہ میں ایک بیکاری چیر جواس لیے بہت جلدیہ جراثیم یا سمیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس پر بھی مشن صادق آتی ہے کہ "بیکار دماغ میں شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔"

غالباً اسی تھموری کا نتیجہ ہے کہ ڈاکڑی میں معانی زائدہ کے التهاب (دورم) کا علاج سوائے اسے کاٹ کر نکال دینے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس لیے کسی کا مبتلا نہ کیا جائے کم ہے۔ انوس ہے کہ یہاں اتنی گنجائش نہیں کہ اسے ثابت کیا جائے کہ قدرت نے جسم میں کوئی عضو بے کار نہیں بنایا ہے۔ اس کے لیے ایک مستقل مضمون کی ضرورت ہے۔ آئندہ اشاعت میں اس پر مکمل بحث کی جائے گی۔

(ہمدرد صحت دہلی)

(۱۸) قبض کا بہترین علاج یہ ہے کہ کوئی ہلکی ملین یا درست آور دوا باقاعدہ طور پر استعمال میں رکھی جائے۔

غلط ہے۔ سبیل دواؤں کا مستقل استعمال قبض کو اور بھی بڑھا دیتا ہے۔ اگر پھلوں اور سبز دلی کو کافی مقدار میں بطور غذا استعمال کیا جائے تو اس سے بہتر کوئی علاج قبض کا نہیں ہے۔ مگر یہ ہدایت تن درست آدمی کے لیے ہو۔ بیمار کو طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱۹) چالیس برس سے زیادہ عمر والے آدمی کو تیز دوڑنا یا تیزی سے بھاگ کر پھوٹا کر یا تھرمیم یا ریل گاڑی پکڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

صحیح ہے۔ بڑھی ہوئی عمر میں انسانی قلب کی حالت اتنی اچھی نہیں ہوتی کہ وہ یکایک رفتاری تیزی یا فوری ہنگامی سرعت برداشت کر سکے۔ اگر کسی کا قلب مرعص یا کم زور ہے تو تیز حرکت اس کے لیے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ لیکن معتدل اور معمولی حالت میں اس کا وظیفہ ابھی حالت میں جاری رہے گا۔ اس لیے سن رسیدہ آدمی کو کبھی تیزی سے دوڑنا نہیں چاہیے۔

(۲۰) خلل اعصاب میں مبتلا لوگوں کا درد صرف ان کے "خیال" میں ہوتا ہے۔

غلط ہے۔ وہ حقیقت میں مبتلا ہے درد ہوتے مگر اس کا سبب "عضوی" نہیں ہوتا بلکہ "دماغی" ہوتا ہے +

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| (۱) علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ         | (۱۱) ولیم ہارڈی               |
| (۲) رسیدہ بود بوائے دے بچیر گزشت                       | (۱۲) الطاف حسین امجدی         |
| (۳) آپ کا پتہ  | (۱۳) آرنڈل ایم ڈی             |
| (۴) درزش   | (۱۴) موسیٰ اقبال حسین ایم۔ اے |
| (۵) معلومات  | (۱۵) ترجمہ                    |
| (۶) شاہ سویدین ۸۶ سال کی عمر میں ٹینس کا چارکرت کھلاڑی | (۱۶) ادارہ                    |
| (۷) کیاسٹس موت پرتعہ حاصل کر سکے گا                    | (۱۷) بلسلہ گزشتہ              |
| (۸) پیادوں کی بغاوت                                    | (۱۸) ایڈیٹر                   |
| (۹) سوال و جواب  |                               |

# سرخ ہندیوں کا معالجاتی رقص

انڈس - آر - اے - ثابوت

زمانہ قابل تاریخ میں جو عجیب و غریب معالجاتی طریقے رائج تھے ان میں ایک قسم کا "معالجاتی رقص" بھی تھا، جو اب تک قدیم امریکی اور افریقی قوموں میں رائج ہے۔ اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ بعض پراسرار سامان اور ادویہ فراہم کر کے معالج اور اس کے مددگار کچھ منتر پڑھتے ہیں اور ناپتے ہیں اور اپنی عجیب و غریب حرکتوں سے مریض کو اچھا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس "معالجاتی رقص" کی دل چسپ تفصیلات اس مضمون میں ملاحظہ فرمائیے۔ (بہر و صحت)

یورادھانچہ تعمیر کرنے ہوئے (دیکھا تھا۔ اس کی لمبائی ۶۰ فٹ اور چوڑائی کسی قدر کم تھی۔ اس کی ساخت میں صرف جھلی لکڑیاں اور درختوں کی شاخیں اور نرم دسبر ٹہنیاں اور بہت سے سے استعمال کیے گئے تھے۔ موندے سے میری کافی راہ درسم تھی۔ اس بلے میں نے اس کام میں اپنی مدد پیش کی تھی۔ مگر موندے نے اپنے شانوں کو حرکت دیکر ایک قسم کے ساتھ اس مخصوص کام میں میری مدد لینے سے انکار کر دیا تھا۔ کئی راتیں اس نے اپنے مکان کے دروازے پر اس طرح ابھری تھیں کہ اس کے سامنے لکڑیوں لے لگوں کا ایک ڈھیر رکھا ہوا تھا اور وہ ان میں سے چار چار بج کی چھیاں تراش تراش کر رکھتے جاتا تھا اور ان کو "رس بھریوں" اور "جامنوں" کے رنگ سے مرش اور نیلا رنگتا جاتا تھا۔ جب اس طرح کی کئی درجن چھیاں تیار کرنے کا کام ختم ہو گیا تو اس نے کہا: "یہ لوگوں کو بلاوا دینے کے لیے ہیں۔"

میرے دوست نک نے اس کا مطلب مجھے بتایا۔ "یہ لکڑیاں لوگوں کے لیے طلبی کے پروانے ہیں۔ یا پوں سمجھیے کہ دعوت نامے ہیں۔ موندے طیب ہے۔ ان چھٹیوں کو وہ ان ہندیوں کے پاس بھیجے گا جن کو وہ طبی نافع میں بلانا چاہتا ہے۔ ان ہی کے ذریعہ تمام دوسرے طیب بھی آجائیں گے اور سب لوگ اچھے لباس میں ہوں گے۔"

رقص بے کچھ دیر پہلے ڈھول کو بڑے زور سے بیٹھا جا رہا تھا۔ جب ہم کچھ قریب پہنچے تو میرے ساتھی نک کا جسم ڈھول کی صداؤں سے ہلنے لگا اور آنکھوں میں ایک جھل

موسم خزان کی ایک شام کا واقعہ ہے۔ دن ڈھل چکا تھا اور آہستہ آہستہ ڈھندلکا چھا رہا تھا۔ یہ منظر ایک پراسرار طریقہ پر بھیانک دکھائی دیتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس پر ہستی ہوئی تاریکی کے سایہ میں بھوت پریت آنے والے ہیں۔ اسی وقت موندے سے میری ملاقات ہوئی جو امریکا کے "سرخ ہندیوں" کی قدیم قوم میں ایک "طیب" کی حیثیت رکھتا تھا۔ اس کے چہرے پر موٹی موٹی اور آدھی سرخ و سبز رنگ کی لکیریں بنی ہوئی تھیں جو اس کے سر کے استاد بالوں تک پہنچ کر ختم ہوتی تھیں۔ اس کو دیکھ کر معاً یہ خیال ہوتا تھا کہ داروغہ جہنم اور کسی مسخرے کی شکلیں اگر ملا دی جائیں تو ایسی ہی شکل بن جائے گی۔ اس نے اپنی شخصیت کو چھپانے کے لیے چہرے پر سیاہ کپڑے کی ایک نقاب ڈال لی اور تاریک جھاڑی کے اندر گھس کر لاپتہ ہو گیا۔

میرا ساتھی نک بھی جو ایک نوجوان سرخ ہندی تھا مجھے ایک مریض کے جھوپڑے سے یہاں لایا تھا۔

"موندے ایک معالجاتی رقص کا انتظام کر رہا ہے وہ اس جھاڑی میں کچھ لگائے گیا ہے۔ وہ دیکھیے ان لوگوں کا بڑا ڈھول بھی رکھا ہوا ہے۔"

جب ہم لوگ کچھ آگے بڑھے تو ہم نے قریب کے بلند دیہات کو تاریک ہوتے ہوئے آسمان کے پس منظر میں دیکھا۔ وہیں ایک بڑا رقص خانہ یعنی "معالجاتی تاج گھر" بنایا گیا تھا اور لوگ تیزی سے اس کی طرف جا رہے تھے۔ ایک بھگتہ پہلے میں نے موندے کو اس نواح گھر کا

قسم کی چمک پیدا ہو گئی۔

میں نے کہا ”چلو اندر چل کر دیکھیں وہاں کیا ہو رہا؟“  
نکت نے خوف زدہ ہو کر میرا بازو پکڑ لیا اور کہا ہنسی  
نہیں۔ کوئی گورا آدمی وہاں نہیں جا سکتا۔ اگر وہ لوگ نہیں دیکھ  
لیں گے تو یہ خیال کریں گے کہ میں تم کو اپنے ساتھ لایا ہوں۔  
میں خطرے میں پڑ جاؤں گا۔ کسی سواری سے بھاگ کر دیکھ لو۔“  
اس طرح جو کچھ میں نے دیکھا وہ یہ تھا۔ رقص خانے کے  
اندر ایک کنارے پر موڑے سے دو کھجے قریب قریب کھائے  
تھے اور دونوں کے سروں کو ایک آڑا باس بانڈھ کر ملا دیا تھا  
ہر کھجے کی جڑ کے پاس اس نے ایک ایک مردہ کتا ڈال رکھا  
تھا اور فرش زمین پر چایا جامی لے کر برتنوں میں چاول اور جگلی  
کشمش اور لبطوں کے کباب اور مٹیاؤں کے پتے رکھے ہوئے  
تھے۔ چند ہی منٹ میں وہاں مریضوں کو کراس معالجاتی ناچ  
گھر کے بیچ میں رکھا گیا۔ مریض اپنے گھرے باس میں تھا اور اس  
کا جسم ایک کبل میں لٹا ہوا تھا۔

اس کے بعد بھانوں کی آمد شروع ہوئی۔ سب کو چہرے  
اور ہاتھ پیر نہتے ہوئے تھے اور سب کے سب نقاب پوش  
ہوئے کے باعث ہوں ناک بھوتوں کے اجتماع کا منظر  
پیش کر رہے تھے جو مہمان اندر داخل ہوتے تھے وہ ناچ گھر  
کے دروازے پر وہ دعوت نامہ دکھاتے تھے جو رنگین ٹمچوں  
کی شکل میں ان کے پاس ججا گیا تھا۔ ہر ٹمچ پر ایک رنگین فینٹ  
سبھا ہوا تھا اور ہر مہمان چار گز چھپا ہوا کپڑا اپنے ساتھ  
لایا تھا۔

جب سب جمع ہو گئے تو موڑے نے آگے بڑھ کر  
ان کی رہنمائی کی اور ان کو کھمبوں تک ایک پر پٹ کی شکل میں  
لے گیا۔ یہ لوگ مردہ کتوں تک پہنچنے میں بڑی احتیاط سے  
کام لے رہے تھے۔ رسم یہ تھی کہ ہر شخص صرف ایک پیر سے  
ایک کتے کی لاش کو چھو کر اسے بھلا نک جائے اور اس چار  
گز کپڑے کو جو اپنے ساتھ لیا ہے اوپر کے باس پر ڈال دے۔  
اس کے بعد ان لوگوں کو چاول کشمش اور لبطوں  
کے کباب میں سے مٹھوڑا تھوڑا کھلا یا گیا اور جب ناشتہ  
ختم ہوا تو ایک ٹکڑی کا پیا جو سرخ رنگا ہوا تھا اور جس  
کا نصف حصہ پانی اور سنگ ریزوں سے بھرا ہوا تھا اندر  
لایا گیا۔ پھر ہر شخص نے باری باری اٹھ کر ایک تھوڑے سے  
ان سنگ ریزوں کو کٹا شروع کیا۔ پھر تمام مہمان ایک ایک

کر کے مریض کے پاس آئے اور روزانو پیچھ کر اپنے اپنے منہ سے  
ایک ایک کوڑی سیار کے جسم پھینکی۔ ان تمام حرکتوں کے  
دوران میں ان کے چہروں پر طرح طرح کی آنکھیں اور شجہ نمودار  
تھا۔ کبھی بہ جانوروں کی طرح اپنے اعضا کو حرکت دیتے تھے  
اور کبھی کبھی ریلے کی آواز نکالتے تھے۔

اس سٹھ کے بعد ایک اور ترکیب کام میں لائی گئی۔  
اب تمام مددگار طبیعوں نے جانوروں کی کھالیں پہن لیں  
اور موڑے نے ایک ریچھ کا پنجہ ہاتھ میں لے کر ان کی سینائی  
شروع کی۔ سب کے سب زور زور سے چیختے جاتے تھے  
اور کچھ منتر پڑھتے جاتے تھے اور کبھی کبھی سخت ضبط و غضب  
کا اظہار کرتے تھے۔ اس ”جنگلی موسیقی“ کا مقصد رقصات موت  
کو شکست دی جائے اور اس سے نجات حاصل کی جائے  
اس کے بعد سیاہ کے جانوروں طرف ایک حاملہ مریض کیا گیا  
اور علان ختم ہو گیا۔

اب مریض صحت یاب ہو گیا۔ اس کے ساتھی اور  
انہما کرے گئے۔ اس کے بعد تمام ”طبیعوں“ نے ٹکڑی کے  
کھمبوں کی طرف ہجوم کیا، اور کپڑوں کے چمکڑے وہاں موجود  
تھے ان کو آس میں تقسیم کر لیا۔ موڑے کا حصہ سب سے  
زیادہ تھا۔

اسی کا نام ”طبی ناچ“ یا ”معالجاتی رقص“ ہے، جو  
لوگ اس کے راز سے ناواقف تھے ان کے لیے یہ بیماری  
اور موت کے خلاف ایک انجیل غضب تھا۔ مریض کے لیے  
امید کی شعاع اور اس کی قوت ارادی کو دعوت عمل تھی۔  
طبیعوں کے لیے کچھ کڑا حاصل کرنے کا ایک موقع تھا!

اب رہا سوال ”شفایابی“ کا۔ ان حقیقت یہ ہے کہ  
میں نے ایک مریض کی بیماری اور شفایابی کو اپنی آنکھوں سے  
دیکھا تھا۔ اس کا نام میری تھا۔ وہ کئی مہینوں سے بیمار تھی اور  
شب دروزاس کی حالت بد سے بدتر ہوتی جا رہی تھی۔ ایک  
اپنے ڈاکٹر کا علاج بھی ناکامیاب ہو چکا تھا اور اس نے  
آخری جواب دے دیا تھا۔ تمام علامتیں یہی بتاتی ہیں کہ مریض  
اب قریب المرگ ہے۔ اس کے چند عزیزوں نے ایک آخری  
علاج کے طور پر یہ فیصلہ کیا کہ اس کے لیے معالجاتی رقص  
کرایا جائے۔ چنانچہ انھوں نے انی سرخ سبڈی ”اطبا“ کی  
خدمات حاصل کیں۔ طبی رقص ہوا اور اس کے ایک مہینے کے  
بعد میری کی بیماری میں افادہ ہو گیا۔ تین مہینوں میں وہ کامل  
۱۰ ماتی صفحہ ۲۳۲

افسانہ

# پیادوں کی بغاوت

از ڈی۔ ایم رکیملر۔ ایم۔ ڈی۔

مترجمہ: موسیٰ اقبال حسین ایم۔ اے۔

ڈاکٹر کیلر کے اس دل چسپ افسانے میں اس دنیا کے لیے ایک زبردست درس عبرت ہو جاتا ہے۔ موجودہ دور کے زور میں آج تمام سائنس دانوں کو دینا چاہتی ہے۔ مصنف نے موجودہ دینی دور کا جو ترقی یافتہ نقشہ پیش کیا ہے ہمیں تو اس میں مطلقاً مبالغہ نظر نہیں آتا۔ آج امریکا و روس کو مشینری سے جو وابہ نہ دل چسپی ہے اور جس تیزی کے ساتھ وہ انسان کو اپنی ضرورتوں کے لیے مشین کا دست نگر بنانے جارہے ہیں اسے دیکھ کر تو ہمیں اب احساس ہوتا ہے کہ "دن کچھ زیادہ دور نہیں جب خود انسانیت ہی کے متعلق متنبی اصطلاحوں میں سو جا جائے گی اور اس کی گونا گوست درنگار بھی ختم کر کے اس میں حصص ایک قسم کی مشینی بحکامیت پیدا کر دیا جائے۔ اس کا منطقی نتیجہ ہو گا کہ زندگی و صحت سے متعلق اس کی تمام قدریں اور معیار رفتہ رفتہ غیر شعوری طور پر اس طرح بدل جائیں گے کہ کسی کو یہ اندر بھی انحراف محسوس بھی نہ ہو گا۔

اگر اس افسانے کا مصنف کوئی مشرقی ہوتا تو اس کی بڑی کچھ نشانی تھی کہ ہمارا روشن خیال طبقہ بلا تکلف یہ کہہ کر مذاق اڑا دیتا کہ ان مہندسیوں سے دنیا میں خود کو کچھ ترقی دینا نہیں سکتی، بلکہ یہ یورپ اور امریکا والوں کی سامتی ٹنگ ترقیوں کا خاکہ آکر اپنے دل کے لیے بھولے ہوئے رہتے ہیں۔ لیکن خوش قسمتی سے ہمارا مصنف مغربی ڈاکٹر ہے اور مغرب والوں کی مشینی ترقیوں کو یہ چشم خود دیکھ رہا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے ہر وقت موٹر پر سوار رہنا تو خیر صحت کے لیے مضر ہے ہی، اس سے تو ابھی تک کسی کو بھی انکار نہیں ہو گا۔ اس سے قطع نظر نفسیاتی اعتبار سے اس کا جو اثر انسانی سوچائی کی ذہنیت پر مرتب ہوتا ہے وہ بالکل وہی ہے جس کی انتہائی حالت کی تصویر مصنف نے کھینچ دی ہے۔ آپ خود ہی دیکھیں کہ وہ لوگ جو عام طور پر موٹر سواری کے عادی ہو جاتے ہیں اور باہر پیدل بھی پھرتے ہی نہیں انھیں اگر مجبوراً پیدل جانا پڑے تو وہ اپنے دل میں ایک قسم کی شرم سی محسوس کرتے ہیں۔ موٹر پر سوار ہو کر باہر نکلنے کی وجہ سے ان کی ذہنیت میں غیر شعوری طور پر یہ بات پیدا ہو جاتی ہے کہ پیدل چلنے والا بچلا طفیل ہے، حقیر اور بد تہذیب ہے۔ گویا رفتہ رفتہ موٹر سواری اور نفاس ت و تہذیب ہم معنی ہو کر رہ جاتے ہیں۔

بہ صبح بے گہمہستان میں آپ کو ابھی تک اس ذہنیت کے مظاہر سے علا سائنس دان نہیں آیا ہے۔ لیکن یورپ و امریکا میں اس کے کافی آثار پائے جاتے ہیں۔ پہلے وہاں پیدل چلنے والوں کو جو حقوق حاصل تھے علا وہ آج حاصل نہیں ہیں۔ بڑے بڑے شہروں میں یہ حقوق رفتہ رفتہ ختم ہوتے جا رہے ہیں۔

کراسش!! "تاس ہی جائے ان کیجنت"

آ۔ اور ایک سائنس دان موٹر پھر اپنی اسی رفتار سے فراتے بھونکے گی ایک جوان عورت پایادہ آہستہ آہستہ مرکز پرانے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے چلی جا رہی تھی۔ ہر چند وہ دونوں

پیادوں کا "ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارنے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خف سادق

”اچھا جوہر تھی: میں تجھی خدا جانے، تو زمیں کی  
خزان ہو گئی، پھر بھی ذرا سب سے چلاؤ، اگر مٹی خرب ہو جاتی  
تو کیا ہوتا؟“

”مہر کا رموز اگر تیر ہون تو کوئی منہ نہ نہیں۔ ہاں اگر  
رموز کی رفتار جاری ہو تو اس وقت اس کے چند خضر ہو سکتا  
ہے کسی پیدا ہو رموز چلانی ہو تو اس سے بے بہترین رفتار  
بہل فی گھنٹہ سے۔“

۴۰ جہاں اشور و ذیم گناہوں شہار و ہرہ ایوہ پہنچا  
سے قانون لے ایں چھوٹی جہتی سے خطاب ہو کہ کہا ہوا اس  
کے ساتھ حق موڑ پر سہ کر ہی جی۔ اس نے ایک سیارہ  
عورت پر موڑ پر ادا کی گئی سو اسے تک خفیہ جیسے کے  
کچھ بھی تو محسوس نہیں ہوا۔

چھوٹی بچی نے نہایت محریہ انداز سے اپنے لباس کی سرف دکھیا۔ آج اس کی آٹھویں سالگرہ تھی اور اس کی خوشی میں وہ اپنے ماں کے ہاں جا رہی تھی۔ اپنی مڑی تھکی سوجھی تانچوں کی مدد سے وہ اپنی سہرت۔ ادب سے اندر مڑی۔ اس کی ماں نے فوراً اس کی مدد کی۔ اور خوش انداز میں کہا، "میری بچی نے بھی بیٹن کی کوشش نہیں کی۔" بیلن کی کچھ سوچ رہی تھی۔ اور فکر مند سی ہو رہی تھی۔ آخر اس نے گردن اٹھائی اور اپنی ماں سے پوچھا،

”افق: کیا یہ پیدل چنے والے بھی اسی طرح تکلف محسوس کرنے میں جس طرح تم۔“

”نہیں پیار کی آواز نے کہا، ”حاصل میں ان میں اور ہم جب بڑا فرق ہے۔ بعض کا دنیا تک خیال ہے کہ یہ سر سے انسان ہی نہیں ہیں۔“

”نو پھر کہا یہ بندروں سے لئے جلتے ہیں۔“  
 انہیں بندروں سے نوان کا درجہ اونچا ہے لیکن  
 سم سموتروں میں چلنے والوں سے ان کے درجہ کو کوئی نسبت  
 نہیں بہت ادنیٰ طبقہ کے لوگ ہیں۔

چلتے چلتے حسنہ حال ہو چکے تھے۔ ان کے جسم اور سر کے بالوں میں اُنے موبے تھے۔ لیکن اس کے باوجود ان کے ییدل چلتے ہی میں ایک قسم کی بھناکی تھی۔ موتروں پر سونگرنے والوں اور گالیوں پر چلتے والوں کے مقابلے میں ان کے پایادہ کھٹکتے تھے۔ ایک گونہ حسن تھا جس کی واد ایک صاحب نظر ہی دے سکتا تھا۔ کئی روز سے وہ دونوں ماں بیٹے بددل پھے آ رہے تھے۔ تبر رفتا، موٹروں کے لامتناہی سلسلہ سے ان سڑکوں پر ان دونوں مسافروں کا بچ کھسا معجزہ سے کہ رخصتا، منعقد، دبا، تبر رفتا، موٹروں کی جھبیٹ سے وہ بس مال بال بیتہ تھے۔ لیکن اس شام بھوک اور خستگی نے ان کو بڑی طرح آن لبا سہا، فاقہ اور متواتر چلتے رہنے کی وجہ سے آدمی کی لے ماں کو اتنا خفیف دُزار بنادیا تھا کہ کمزوری کے سبب چلتے چلتے اس کی تشخیر بنا سوئی باقی تھیں۔ وہ اسی حال میں منہ کی عرج چلتی رہی۔ جس پر اب باقی عدد غنود کی ادبہ بعد کے دور سے بڑے لگے تھے اور اس کے اعتبار سے باہر تھا کہ وہ اپنے گروہ میں رہ کر نظر بھی رکھے، وہ چلتی ہی رہے۔ وہ چاہتی بھی تو ایسا ہی کر سکتی تھی۔ سہلا ایسی صورت جس ساتھ میں فی کھٹہ دہ سے والی موٹروں کی جھبیٹ سے بچنا کسے ممکن تھا۔ آخر کار ایک تر رفتا ہو کر لے آئی۔ وہ جی کہ تو بہن لیکن اس وقت جب کہ بچنے کی کوئی صورت باقی نہیں رہی۔ ایک بھیہ تک ہجج کے ساتھ مونہ کے پہیوں تلے دبنے دبنے اس لے سے بیٹے کو دھکا دے کر اس کی زد سے بچا ہی لبا۔ لڑکا لو پرے۔ لی میں جا پڑا۔ لیکن موٹر کے پہیوں لے سے خفیف و خستہ حال عورت کا کام تمام کر دیا۔

اس خاتون کو جو اس موڑ میں سفر کر رہی تھی بلکسا ایک  
جھٹکا محسوس ہوا۔ اس نے داد و شتی سے اپنے شو فرے پوچھا  
”یہ جھٹکا کیسا اتنا دلیم؟“  
”کیونکہ نہیں سرکار، ایک پیادہ حورت موٹر کے نیچے  
اُٹنی تھی۔“

بقية مضمون صفحہ ۲۱

طور پر صحت یاب ہو گئی۔

ایک دوسرا رٹھ بھی دیکھنے میں آیا جو وہ سہیتا لوٹوں  
 زیر علاج رہ کر بھی اچھا نہ ہوا تھا لیکن "معاذ حق" رٹھ کے  
 بعد اچھا ہو گیا۔

میں نے مونہ سے اسے ایک مرتبہ کہا "مخفیہ اور سب  
مریض تو ہمیشہ اچھے نہیں ہو پاتے۔" اس کا چہرہ ہلکا اٹھا  
اس نے جواب دیا، "گورے ڈاکٹر کے بعض مریض بھی تو مرتے  
ہیں؟"

میرے پاس اس کا کوئی جواب نہ تھا۔



ہاتھ پاؤں لگے نہایت سہولت دینا تو عری کے ساتھ نکل رہا تھا تو انسان لو اس قدر جسمانی مشقت بول بیٹے کی کیسا ضرورت تھی۔

انسانی ہوائی جہازوں کا سلسلہ تھا اور زمین پر موڑوں کا۔ سرکیس تمام کنکریٹ کی بنائی جاتی تھیں اور ہر سرک پر ایک طرف ٹریفک تھا جس سرک سے آتے تھے اس سے جانے نہیں تھے۔ پھر بھی نقصان کے خوف سے موڑوں کی تعداد مقرر تھی کہ یہ ایک وقت اس سے زیادہ ایک سرک پر نہ چلے پائیں۔ جیسے جیسے موڑوں کا رواج بڑھتا گیا۔ لوگوں کی مانگ سوکھی گئیں۔ فورڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلنے پھرنے کے لیے بھی چوڑی چینی مشینیں بنادیں۔ تاکہ لوگوں کو گھر میں چلنے پھرنے کی بھی زحمت نہ ہو۔ اور گھریلو حاجات کے لیے بھی انھیں ہاتھ پاؤں ملانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔ پھر جانے کے لیے سڑکیاں بننے کے بجائے پھینٹوں فرش رکھا جانے لگا۔ تاکہ مشین کو چڑھائی پر پڑھنے میں کوئی حمت نہ ہو۔ اس طرح انسان اب ایک دھات کے خول میں رہنے لگا جس میں سے یہ فقط سونے وقت نکلتا تھا۔ تب گھر تک میں یہ چینی چھوٹی مشینیں چلے گئیں تو کس کو اور سپورٹ میں تو اس کی اور بھی زیادہ ضرورت پیش آئی۔ اس کے لیے خاص قسم کی مشینیں بنائیں۔ جن کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں نکل آئیں کہ ٹوس سنبھالنے ہی انھیں اپنی ٹانگوں سے کام لینے کی ضرورت نہ ہو۔

اس مشینی دور میں جب کہ انسان کی ٹانگیں استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے بالکل سوکھ کر رہ گئی تھیں۔ اندھ انسانوں میں پیدا ہونے لگیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ سن ذوالبصری کے معیار بھی بدل گئے یہ سب کچھ ۵۰-۶۰ سال میں نہیں ہو بلکہ رفتہ رفتہ ہوا۔ مسدوں میں جا کر نو بینوں میں یہ تبدیلی اور انقلاب رونما ہوا۔

رواج اور۔ بننے سبنے کے طریقے بدلے تو قانون بھی بدلا۔ اب جو کچھ بھی سوچا جائے گا۔ موٹر بازوں کے لیے سوچا جائے گا۔ قانون کو بھی ان ہی کا فائدہ اور آسائش پیش نظر رکھی اس لیے کہ خود قانون ہی موٹر باز تھا۔

سرکیس جو پہلے سب کی آسائش کے لیے تھیں۔ اب ٹور بازوں کے لیے نقصان بن گئیں۔ ابتدا میں شاہراہوں پر پیدل چلنا خطرناک سمجھا جاتا تھا آخر میں وہ جرم بن گیا یہ بندی بھی رفتہ رفتہ ظہور

گاہی نہایت تیزی سے اڑی جا رہی تھی۔

میلوں پیچھے ایک خوف زدہ لڑکا اپنی ماں کی خون آلود لاش پر سر رکھے رو رہا تھا۔ بہ ہزار دقت بچ سڑک سے کھینچ کر وہ لاش کو ایک کنارے پر سے لایا تھا۔ اگلے روز تک وہ لاش کے پاس ہی رہا۔ آخر تک تک۔ بھوک نے اسے مجبور کیا کہ وہاں سے ہلے۔ چنانچہ آہستہ آہستہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا وہ جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ وہ بھوکا، ماندہ، دل شکستہ تھا۔ لیکن چلا جا رہا تھا۔ نفرت اس کی رگ رگ میں بس چکی تھی جس وقت وہ پہاڑ کی بلند ترین چوٹی پر پہنچا تو دوسری طرف اترنے سے پہلے ملا اعتبار غصہ و نفرت سے اس کی مٹھیاں پیچھ گئیں اور جوش انتقام میں اس نے دونوں ہاتھوں کے ٹکے بنا کر فضا کو دکھائے۔ وہ بولا کچھ نہیں۔ بلکہ اس کا سارا جسم نفرت و غصہ سے تھر تھک رہا تھا۔ گویا زمان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں ملے گا۔

ساری دنیا تو بازی کے خط میں مبتلا ہو گئی تہذیب کا تقاضا بھی یہ ہو گیا کہ پیدل نہ چلا جائے۔ وہ انسان نہایت بدتمیز و غیر مذہب تھا جو پیدل چلتا تھا۔ ٹریفک کو سپاہیوں کے پاس بھی اتنا وقت نہیں تھا کہ وہ پیدل چلنے والوں کی کست رفتاری کو برداشت کر سکتے۔ چنانچہ ان کی موجودگی پوری تہذیب کے لیے ایک لعنت تھی اور سائنس کی ترقی میں ایک رکاوٹ تھی، جسے جلد سے جلد مٹ جانا چاہیے تھا۔ انسان کو سارا جسم میں جو چیز اہم تھی وہ اس کا، ماغ تھا اور بس۔

رفتہ رفتہ عضلات جسم کی جگہ مشینری نے لے لی۔ زمین پر اپنی خواہشات کی تکمیل کے لیے انسان کو اب ہاتھ پاؤں ملائے کی ضرورت نہیں تھی۔ زندگی کے عناصر اب گیسولین یا لکڑی بن گئے تھے۔ ہوائی مرکب یا بمباپ تھی جن کا ہمارے ہاتھ کہ سنڈروں اور پیپوں میں پہنچ کر فسادوں کو نہایت تندہی سے دھکیلے اور دھروں کو حرکت میں لے آئے۔ اور جس طرف چلے کی ہدایت دماغ سے ملے چلے جائیں مختصر یہ کہ ان پُرندوں نے ہاتھ پیروں کے عضلات کی جگہ لے لی تھی۔ اور اب تمام انسان علیحدہ علیحدہ انفرادی طور پر اپنی چھوٹی چھوٹی اور معمولی معمولی ضرورتیں اس سیکٹیکل انرجی کے ذریعہ پوری کرتے تھے اور اپنی اجتماعی ضرورتوں کے لیے بجلی کی قوت سے کام لے رہے تھے اور جب اس سے ہر بڑے سے بڑا کام بغیر انسان کا

میں آئی۔ اس طرح کہ سب سے اول تو سرگرمیوں کو باڑوں کے لیے مختص ہو گئیں اور پیادوں اور پیدلیوں کو ان پر چلنے کی ممانعت ہو گئی اس کے بعد پیدلیوں کے لیے قانون سازوں نے چلنا ممنوع قرار دیا گیا۔ پھر اس کے ساتھ ہی یہ قانون بھی نافذ کیا گیا کہ کوئی پیدلی ان شاہراہوں اور سڑکوں پر موٹروں کے نیچے اگر مر جائے یا زخمی ہو جائے تو اس کے غمزدہ واقارب یا اس کو قانونی چارہ جوئی کا کوئی حق حاصل نہیں ہوگا۔ اس کے بعد سڑکوں پر چلنا سنگین جرائم میں شمار ہونے لگا۔ آخر میں یہ قانون پاس ہوا کہ جہاں کہیں بھی کوئی شخص پیدل چلتا ہوا پایا جائے اسے قتل کر دیا جائے تاکہ پیدلیوں کی نسل ہی کا خاتمہ ہو جائے۔ چنانچہ ان موٹر بازوں کو انعام ملنے لگا جو کسی پیادے کو سڑک پر اپنی موٹر سے کھینچ کر ہلاک کر دیں۔

زندگی میں تیز رفتاری آگئی۔ آہستہ رفتاری کا کوئی بھی قابل نہ رہا۔ تمام دنیا تیز رفتاری کے غلطیوں میں مبتلا ہو گئی۔ اتوار کا دن سب کے لیے جمی کا دن ہوتا تھا۔ کوئی شخص بھی گھر کی چار دیواری میں نہیں بیٹھتا تھا۔ ہزاروں لاکھوں موٹریں حرکت میں آجاتی تھیں کسی ایک جگہ قیام پسند ہی نہیں تھا۔ جو ہر حرکت میں ہے۔ کسی دوسرے شہر کے لیے نکل کھڑے ہوتے۔ وہاں پہنچ کر بھی قیام پسند نہیں۔ وہاں سے چلے تو کسی اور طرف نکل گئے۔ شہر کے باہر آپ کو سڑکوں پر موٹروں کی قطاروں کے علاوہ اور کچھ نہیں نظر آتا۔ ہمیل ٹی گمنام کی رفتار سے چلنا تو ہر ایک کے لیے ضروری سا ہو گیا تھا۔ راستہ میں اگر ٹھہرتے تھے تو سڑکوں کے لیے ورنہ ٹھہرنے کا کوئی کام ہی نہ تھا۔ تمام فضا ہر بجارات سے بھر جاتی اور طرح طرح کے بارشوں سے فضا میں ایک گونج مچی کہ مسلسل طور پر قائم ہو کر رہتی تھی۔ کسی کو صاف طور پر کچھ نظر نہیں آتا تھا اور نظر آتا بھی تو اس کے لیے وہاں فرصت کس کو تھی۔ وہاں تو ہر ڈرائیور کو یہ شوق ہوتا تھا کہ اس کی گاڑی سب سے آگے نکل جائے اور لطف یہ ہے کہ اس شور و غصہ کے باوجود اس کے لیے ان کی زبان میں یہ جملہ مقرر تھا،

”آؤ بھئی دیہات میں ذرا سکون و خاموشی ملے گی۔ وہاں چل کر اتوار منائیں“

پیدلیوں میں سے اب کوئی بھی باقی نہ تھا۔ یہاں تک کہ رہبات و قصبات میں بھی لوگ چھوٹی چھوٹی ایک آدمی کی گنجائش رکھنے والی آدمشیں کے زور پر چلنے والی موٹروں پر اپنے سارے کام انجام دینے لگے تھے۔ جو کچھ بھی زراعت کہیں کہیں ہوتی تھی وہ بھی مشینوں ہی کے بل پر ہوتی تھی اگر کوئی پیدلی یا پیادہ زندہ بھی تھا تو وہ شہر و قصبات میں نہیں بلکہ دور دراز پہاڑوں کی بلندیوں پر پھیلے ہوئے

کی طرح ایسی جگہ نظر آتا تھا جہاں انسان کا اثر تقریباً ناممکن تھا۔ یہ لوگ کچھ تو اپنی پسند و مرضی کی بنا پر پیادہ رہ گئے تھے اور ضرورت کا تقاضا بھی ایسا ہی تھا۔ یہ لوگ بہت غریب و محسوس ہوتے تھے۔ اتہدائیں تو جیسا کہ اوپر قانون کے تدبیر کی ارتقا کے سلسلے میں ذکر کیا گیا ہے قانون میں ان کے رہنے بسنے کی گنجائش موجود تھی۔ انہیں اس سے کوئی خطرہ نہ تھا۔ امریکا کی ہر ریاست میں پتھر خانہ ایسے پائی تھے جنہوں نے پیدل چلنا نہیں چھوڑا تھا۔ ان لوگوں کو دیکھ کر شروع میں تو موٹر باز ان کا مذاق اور مستحزاکہ رخا موش ہو جاتے تھے۔ کہ دیکھو یہ جاہل اس ترقی و تہذیب کے زمانہ میں بھی اپنی ناگواری کو استعمال کرتے ہیں۔ گویا ان کے نزدیک پیدلی طبقہ نہایت درجہ احمق تھا جو از خود تہذیب کی نعمتوں سے دست بردار ہونا پسند کر رہا تھا۔ رفتہ رفتہ پیدلیوں کی موجودگی موٹر بازوں کے لیے مسخرے کے بجائے وحشت کا باعث ہونے لگی۔ وہ ان کی موجودگی سخت ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھنے لگے۔ اور اپنی بڑھتی ہوئی تیز رفتاری کی پیشانی پر ان پیدل گھسنے والی مخلوق کو ایک نہایت بد مزہ ذراغ تصور کرنے لگے۔ ان دونوں طبقوں کے درمیان جو خلیج حاصل تھی وہ روز بروز وسیع ہوتی جا رہی تھی۔ یہاں تک کہ ایک روز ایسا آہی گیا کہ موٹر بازوں کے لیے پیدل گھسنے والی مخلوق زہریلے جانور، سانپ کچھو اور لکھنچوروں کے زمرہ میں شمار ہونے لگی جس طرح انسان زہریلے جانوروں کو دیکھ کر مار ڈالتا ہے اور زندہ چھوٹا انسانیت کے لیے خطرناک سمجھتا ہے، موٹر باز جب بھی انھیں سڑکوں پر چلنا پھرنا دیکھ پاتے تو زندہ نہیں چھوڑتے۔ کوئی نہ کوئی ان کو موٹر کے پیچھے ضرور کھل ڈالتا۔ ان کی طرف سے بھی مقابلہ ہونے لگا جب انھوں نے دیکھا کہ موٹر باز ان کی جان کے دشمن ہیں تو انھوں نے موٹر باز کو تنگ کرنا شروع کیا۔ اور بعض بعض مواقع پر تو اچھی خاصی ہمت کا باعث بن گئے۔ گھوڑوں کے نال، کیلیں، شنیشوں کے ٹکڑے لکڑی کے لٹھے، کانٹوں دار تار، بڑے بڑے پھران کے ہتھیار تھے وہ انھیں موقع دیکھ کر سڑکوں پر پھیلا دیتے۔ آؤ کس کے علاقہ میں تو پیدلیوں نے اس سے بھی زیادہ ظلم ڈھایا۔ وہ موٹروں کے اگلے سینے توڑنے لگے۔ ہندو کی گلیوں سے ٹانوروں میں نیکو کرنے لگے۔ بعض بعض تو اپنی جان پر بھی کھیل جاتے تھے اور سڑکوں پر بلا خوف چل کر قانون شکنی کرتے تھے۔ اگر کہیں ان کی تعداد موٹر بازوں کے برابر یا زیادہ ہوتی تو لاقانونیت و طواغیت الملوک کی کاؤر دورہ سارے ملک میں ہو جاتا لیکن چون کہ پیدلیوں کی تعداد کم تھی، اس لیے موٹر بازوں کے لیے ان کا وجود ایک لغویت اور

مشرکہ فرض ہے۔

اس تجویزی تقریر کے بعد تائیدی تقریروں کی کمی نہ تھی۔ چنانچہ یہ ایک فوراً پاس ہو گیا۔ البتہ تین ریاستوں کے ارکان کی جانب سے مخالفت ہوئی سو اس کی اتنی عظیم الشان اکثریت کے مقابلے میں کوئی حیثیت نہ تھی۔ ریاستوں سے اس وہاب کو جلد از جلد حتم کرنے کے لیے ایک انعام بھی رکھا گیا جو اس ریاست کو ملتا تھا جو سب سے پہلے اپنے ہاں سے پیداویوں کا خاتمہ کرے۔

یہ تھا وہ زمانہ جب وہ عورت موٹے نیچے آکر کھلی گئی تھی جس کے بچے نے پہاڑوں پر چڑھتے ہوئے موٹے بازوؤں سے انتقام لینے کی قسم کھائی تھی۔ ہر چند اس نے زبان سے کچھ نہیں کہا تھا، لیکن نئے بنانا کر جوش غضب میں دکھانا اسی مفہوم کو ادا کر رہا تھا۔ پیداویوں کا استیصال بھی بند رائج ہوا۔ فوراً کے فوراً عمل میں نہیں آگیا۔ بلکہ بعض پیداویہ خاندانوں کی جانب سے غیر ترقی متقابل بھی ہوا۔ لیکن بے نتیجہ۔ سب مڑھک کر رہ گئے۔

سو سال کے بعد ایک التور کی سرپر کو دیگی اکیڈمی آف نیچرل سائنسز، فلیڈیلیفیا میں سیلانیوں سے پڑ تھی۔ ہر شخص اپنی علیحدہ مشین سے چلنے والی کاریں سوار تھا۔ بے آواز بڑبڑانے کے پتھروں پر وہ ہر صحت کے درمیان چل رہے تھے اور ہر حادثہ قوتی شے کو جو وہاں ٹائٹش کے پے رکھی گئی تھی، ٹھوڑی ٹھوڑی دیر تک رک کر دیکھتے جاتے تھے۔ ایک شخص اپنے چھوٹے لڑکے کے ہمراہ سیر کر رہا تھا۔ لڑکا اپنی علیحدہ کاریں تھا اور باپ علیحدہ۔ لڑکا دنیا کے عجائب دیکھ دیکھ کر حیرت زدہ ہوا جاتا تھا اور باپ اپنے بچے کے سوالات اور استفسارات کے جوابات دینے میں نہایت دل چسپی لے رہا تھا۔ دیکھتے دیکھتے لڑکے نے اپنی کار ایک گلاس کیس کے سامنے ٹھیرائی۔ ٹھوڑی دیر تک نہایت غور سے گلاس کیس کے اندر کچی ہوتی چیزوں کو دیکھتا رہا۔ بالآخر اس نے اپنے باپ سے پوچھا،

”اس میں یہ کیا ہے ابا جان؟ یہ تو ہمارے ہی جیسے معلوم ہوتے ہیں۔ بس کچھ تنہیت بدلی ہوئی ہے۔“

”بیٹا یہ پیداویوں کا خاندان ہے یہ کافی بڑا نسل ہے۔“

”کے لوگ ہیں۔ مجھے تو تمھاری دادی نے ان کے متعلق بتایا تھا وہ کہتی تھیں سو سال پہلے یہ خاندان آؤرٹک کی پہاڑیوں میں گولی سے ہلاک کیا گیا تھا۔ ان کے متعلق یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ دنیا میں بس یہ آخری خاندان تھا۔“

”افسوس“ لڑکے نے ذرا ہستہ کہا: اگر ان میں سے کچھ لوگ بھی ہوتے تو میں آپ سے درخواست کرتا کہ ان کے بچوں

لعنت تھا۔ جب موٹروں کے شیشوں پر پیداویوں کے حملوں کی کوئی انتہا نہ رہی تو نیویارک کا ایک گلاس سینٹر جس کے متعلق شیشہ کی پیداوار و کمپٹ پر نگہانی کرنا تھا، سینٹ جمیئر میں اٹھا اور جمیئر کی توجہ اس بڑھتی ہوئی بے ہودگی کی طرف حسب ذیل الفاظ میں مبذول کرائی :-

”وہ نسل جس کی نشوونما کر گئی جو اسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اسے مٹ جانا چاہیے اور خود مٹے تو مٹا دینا چاہیے۔ صدیوں سے انسان مانگوں کے بجائے پتھروں پر چل رہا ہے اور آج اس نے اتنی ترقی کر لی ہے کہ مشینری کو ادوج کمال تک پہنچا دیا ہے۔“

یہ پیدل گھسنے والے جنھوں نے پتھروں اور مشین پر چلنے کے اپنے خلقی حق کو نہیں سمجھا اور اس سے تجربہ نہ لے اعتنائی برتی آج نہ صرف شاہراہوں پر پیدل گھسنے پر اصرار کر رہے ہیں، بلکہ موٹروں اور مشین پر چلنے والوں کے برابر حقوق کا مطالبہ کر رہے ہیں صبر و برداشت کی بھی ایک حد ہوتی ہے۔ اس حد کے گزرنے کے بعد وہ غوی کے بجائے عیب بن جاتا ہے۔ چنانچہ ان پیدلیوں کے وجود پر ترس کھانے کا وقت گزر گیا۔ ان کے معاملے میں مزید پھیل دینا سانپ کو آستین میں پالنے کا مادہ ہو گا۔ ان پیدلیوں کے لیے اب کچھ نہیں کیا جاسکتا جو حرکات ان سے سرزد ہو رہی ہیں ان کا شدید تقاضا ہے کہ ان کو جلد از جلد فنا کے گھاٹ اتار دیا جائے تاکہ موجودہ بے اطمینانی کا دور ختم ہو اور ملک میں ہر جگہ امن و اطمینان کی فضا کا دور دورہ ہو جائے۔ ان وجوہ کے بنا پر میں چاہتا ہوں کہ ”استیصال پیدلی ایکٹ“ پاس کر دیا جائے۔ اس کی رو سے جو پیدلی بھی جہاں کہیں پڑیں تو نظر آئیگا اسی لمحہ جان سے گزرا دیا جائے گا۔ آخری مردم شماری کے اعداد شمار کو دیکھتے سے پتہ چلتا ہے کہ ہمارے ملک میں ان موڈی جانوروں کی تعداد کل ۱۰۰ ہزار سے زائد نہیں ہے۔ اور مغربی ریاستوں میں ان کی تعداد نسبتاً زیادہ ہو جاتی ہے۔ میں فخریہ بیان کرتا ہوں کہ میرے علاقہ میں آج ایک بھی پیدلی زندہ نہیں ہے۔ کل تک تو ایک باقی تھا۔ لیکن اس کے متعلق بھی کل شام بذریعہ مار اطلاق آئی ہے کہ اسے ایک موٹر بانے پکڑ کر مار ڈالا۔ وہ شاہراہ پر گزر رہا تھا اور بیان یہ کیا جاتا ہے کہ ریگستا ہوا اپنی بیوی کی قبر کی زیارت کے لیے جا رہا تھا۔ حق کیس کا! ہمارے نیویارک میں بھلا آج کل کوئی بدلہ صیب پیدلی نہیں ہے۔ لیکن بہر حال دوسری ریاستوں کی جہاں بد قسمتی سے یہ مخلوق ابھی کافی تعداد میں پائی جاتی ہے، مدد کرنا ہمارا سب کا

میں سے میرے کیلئے کے لیے لائیے۔  
 ”اب ان میں سے کوئی نفر بھی باقی نہیں ہے۔“ باپ نے  
 کہا۔ ”سب مہک چکے ہیں۔“

یہ شخص سمجھ رہا تھا کہ وہ اپنے بچے سے بچ بول رہا ہے۔  
 حالانکہ جو کچھ اس نے بتایا اس کی معلومات کی حد تک تو صحیح ہو  
 سکتا تھا لیکن فی الواقع غلط تھا۔ اس لیے کہ ابھی کچھ بعد اوردیلوں  
 کی باقی تھی اور ان کا سردار آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتہ تھا جس نے بہادر  
 پر کھڑے ہو کر کتے دکھا دکھا کر اپنے جوش انتقام کا اظہار کیا تھا۔  
 انسان کی یہ ہیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا  
 کے ناموافق گرد و پیش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم  
 اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے  
 اتیمصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود یہ خاندان زندہ رہا۔ ہر  
 چندان کی تعداد کم تھی اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے بھی محروم  
 تھے لیکن ان سب دشمنوں اور مصائب کے باوجود انھوں نے اپنی  
 زندگی کو برقرار رکھا۔ شکار پران کی گزر بسر ہوتی تھی۔ دولٹلیں اسی طرح  
 گزر گئیں لیکن مہذب دنیا کو ان کے وجود کا پتہ بھی نہیں چلا۔ وہ اپنے  
 خیال میں یہی سمجھتی رہی کہ پیدلیوں کا دنیا سے خاتمہ ہو چکا ہے۔  
 یہاں ان لوگوں نے خلیں میں اپنی چھوٹی سی ایک ریاست قائم  
 کر لی۔ ان کی بانٹا عہدہ ایک ہیئت انتظامیہ بن گئی۔ عدالتی نظام قائم  
 ہو گیا۔ ان کا حاکم ہمیشہ رہتا تھا۔ اول وہ پیدلی خاندان کا آٹھ  
 سالہ لڑکا نفرت کا بیچ اپنے دل میں لیے جوان ہوا۔ پھر اس کا بیٹا  
 جسے بچپن ہی سے اس غرض سے تربیت دے کر جوان کیا تھا کہ وہ  
 مشین سے نفرت کرے اور مشین چیزوں کو تباہ و برباد کرنے کی سعی  
 و کوشش کرے۔ پھر اس کا پوتہ اسی آبائی نفرت کو دہرائے کر  
 دنیا میں آیا۔ وہ عاقل و ہوشیار تھا اور مفکر بھی تھا۔ اس کے بعد  
 اس کا پڑپوتہ جانشین ہوا۔ اس کا نام ابراہیم ملر تھا۔ اس کو تین لڑکوں  
 کی نفرت بھی سہ آنند ہو کر ملی تھی اور موٹر بازوں اور مشین فداہیوں  
 کو تباہ کرنے کے لیے اس کے جتنے میں تفکر زندہ رہی کافی آیا تھا۔  
 پیدلیوں کی اس سستی کی صدارت جو اوزرک کی پہاڑیوں  
 میں پنہاں تھی ابراہیم ملر کو درفش میں ملی تھی۔ وہ علمدہ رہتے اور  
 تہذیب جدید کو منقطع تھے۔ لیکن جاہل نہ تھے۔ وہ تعداد میں شیک  
 کم تھے لیکن نہایت مائل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے۔  
 سب سے پہلا کھپ جو پیدلیوں کا وہاں جا کر آباد ہوا تھا، ان میں  
 بڑے شاندار قسم کے لوگ تھے۔ ان میں موجود بھی تھے۔ کالج کے  
 پروفیسر بھی تھے۔ محب وطن بھی تھے اور ایک قانون و فقہ کا ماہر

بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنے علم کو نہ صرف باقی رکھا بلکہ اور مزید  
 ترقی دی اور اپنی آئندہ نسل میں پھیلایا۔ وہ زراعت کرتے تھے۔  
 جنگلوں میں شکار بھی کرتے تھے۔ ندیوں اور دریاؤں میں نہیلیں  
 بھی پکڑتے تھے اور ان سب کاموں کے ساتھ ساتھ جو محسن اور  
 لیبارٹیئر ان انھوں نے جنگل ہی میں بنائی تھیں۔ اس پر بھی  
 کام کرتے رہتے تھے۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور وہ وقتاً  
 فوقتاً حسب ضرورت اپنے پاؤں بانڈھ کر دشمن کی سر زمین میں جا کر  
 کے لیے بھی جلتے تھے۔ اپنے کچھ آدمیوں کو انھوں نے بچپن ہی  
 سے اس مقصد کے لیے تربیت دی تھی تاکہ وہ مہذب دنیا میں  
 جا کر وہاں کے حالات و کوائف سے ان کو باخبر رکھیں اور ان میں  
 یا سانی موٹر بازوں کی طرح رہ سکیں۔

گویا یہ ایک نوآبادی تھی جس کے ہر فرد کا ایک ہی مقصد  
 زندگی تھا۔ اور ایک یونین تھی جس کے ہر ممبر کا نصب العین محض  
 ایک ہی تھا۔ اسی ایک نصب العین کا ساری سستی میں چہرہ  
 تھا۔ بچے شلتا شاکر اسی کو ایک دوسرے سے کہتے تھے، مدر سر  
 کے بچے اسی ایک مقصد کا دوسرے میں ذکر کرتے تھے۔ چاندنی راتوں  
 میں نوجوان اپنی تفریح کے لمحات میں بھی اسی کی رٹ لگاتے رکھتے  
 تھے۔ لیبارٹریوں کی در دیوار پر جلی حروف میں کندہ تھا۔  
 بوڑھے اپنے بچوں کو اپنے گرد جمع کرتے اور ان سے اسی ایک  
 مقصد کے لیے قسم لیتے تھے۔ غرض سستی کی ہر حرکت اسی ایک  
 غایت کی جانب تھی کہ ”ہم ایک روز واپس جائیں گے“  
 بلا امتثال ان کے ایک ایک بزرگ کو دھونڈ دھونڈ  
 کر جنگلی وحشی جالازوں کی طرح ہلاک کیا گیا تھا اور بغیر رحم کھائے  
 انھیں کیڑے کوڑوں کی طرح فنا کر دیا گیا تھا۔ اس سلوک پر ان  
 کے دلوں میں اس مشین پر دوڑنے والی مہذب و نیلے سبزی بھی  
 نفرت ہوتی کم تھی لیکن نہیں وہ ان سے انتقام نہیں لینا چاہتے  
 تھے بلکہ وہ اپنی آزادی چاہتے تھے۔ ان کی آرزو یہ تھی کہ ان کو  
 آزادی کے ساتھ شہروں میں رہنے کا حق دیا جائے اور جہاں  
 وہ چاہیں آجاسکیں۔ کسی قسم کی پابندی میں جکڑے ہوئے وہ  
 نہ ہوں۔ تین نسلوں تک اس نوآبادی نے اپنے وجود کو چھپائے  
 رکھا وہ زندہ رہے تو اسی ایک مقصد کے لیے اور جان دی تو اسی  
 ایک مقصد کے لیے۔ اب وقت آگیا تھا کہ وہ اپنی اس آرزو کو  
 عملی جامہ پہنائیں۔ جو ان کی خواہشات ہیں انھیں بروئے کار  
 لائیں۔ اس آئنا میں موٹر بازوں کی دنیا نے بھی بڑی ترقی کر لی  
 تھی۔ وہ شدید قسم کے۔ دہ پرست ہو چکے تھے۔ اور اپنی خود غرضانہ

# صافی



حکیم ڈاکٹر اور وید صاحبان نے متفقہ طور پر تسلیم کر لیا  
یہ فیض شناس اور ماہرین فن بلا کھٹکے اپنے مریضوں کو  
صافی دکھاتی ہے۔ اتنی موثر اور پھر اتنی بے ضرر کہ بچہ، بڑا، اور بوڑھا  
طرزون: ہندوستان کی جڑی بوٹیوں میں وہ قوت موجود

ی بوٹیاں ہی ہیں جو صحیح معنوں میں اور مستقل طور پر مرض کو دور کر سکتی ہیں۔ ”طرزون“ خاک پاک ہند کی ایک بوٹی  
جاتی ہے اور اسے قوت دیتی ہے اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے جو کسی ذریعہ سے خون میں مل  
باری کا کمال ہے۔ ”طرزون“ گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی۔ گرمی اس کے خاص اثر کو زائل کر دیتی ہے۔  
نرمندی سے صافی میں شامل کیا گیا اور اس کے ساتھ دوسری دوائیں شامل کی گئیں جو اس کے اثرات کو قائم رکھتے  
بلج کرتی ہو اور ساتھ ساتھ معدہ، جگر، گردوں، آنتوں اور کلیوں کے نظام کو درست کرتی ہے۔ — خون اور  
مارش کن، کن، بھیڑ، گلے کا درد، گرمی، پیشاب کی جلن، خون کا بخار، چھپک، کھی جگہ سے پیپ نکلنا، یہ سب خون او  
ہرانا قبض: — آنتوں میں اگر پاخانہ رُک جائے تو یہاں سے زہریلا مادہ خون میں ملنا شروع ہو جاتا ہے۔ غمنا  
ہیں رہتی۔ دوسرے تیسرے دن صافی کی ایک خوراک پنی لینے سے قبض ہرگز نہیں رہتا۔ — موسم کی  
ہمیشہ ایسا ہوا ہے اور ہمیشہ ایسا ہو گا۔ ایسے زمانے میں خون کی بیماریاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ طبیعت گرم  
موقعوں پر تن درست اور بیمار دونوں کو صافی استعمال کرنی چاہیے۔ — خون صاف اور چہرہ گلا  
نوعوب صورت جلد داغ دار ہو جاتی ہے۔ — یس کی موت ہو۔ مگر آپ ایسا کیوں ہونے دیں۔ ایسے موقعوں پر  
کرنے پتلے ہوئے ہیں جسم بزرگ کرے گی — — — ایسے موقعوں پر سونے پر سہا۔

ہندوستان میں ہر جگہ اسٹاکسٹوں کی ضرورت تھیں اناطلط کیجیے ۔

# ان صاف کرنے کی سب سے بہتر قدرتی دوا

یہ صدی کی ہمدرد دریافت جس نے خون صاف کرنے والی ملکی

اور غیر ملکی دواؤں کو قطعاً پیچھے چھوڑ دیا ہے

”ہمدرد دریافت“ صافی خون کی تمام بیماریوں اور خرابیوں کے لیے بے حد مفید موثر اور بے خطا قدرتی دوا ہے۔  
ملکی کا مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ وہ جانتے ہیں کہ بیسیوں قسم کی لمبی چوڑی دوائیں مہینوں وہ اثر نہیں کرتیں جو چند دن  
ن عورت و مرد سب اسے طبیعت سے استعمال کر سکتے ہیں۔

جو یورپ و امریکا کی اچھی سے اچھی قدرتی دواؤں میں نہیں۔ اس ملک کے اور تمام ایشیا کے باشندوں کے لیے صرف یہی  
دوا ہے۔ تجربات اور اثرات نے ثابت کیا ہے کہ طرزوں کا اثر براہ راست خون پر ہوتا ہے۔ یہ خون میں فوراً شریک  
نہیں اور متحد بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ”طرزوں“ ہمدرد دریافت، صافی کا بڑا اہم جزو ہے۔

لیجے سائنس کی مدد سے لیپورٹری میں اس کا جزو موثر اثر کرنے والا حصہ، کمال محنت سے حاصل کیا گیا ہوا اور پھر اسے  
یا اور ان زہریلے مادوں اور جراثیم کو جنہیں طرزوں فنا کرتی ہے، قدرتی راستوں (پیشاب، پاخانہ) سے  
کی بیماریاں:۔ مہاسے، دلدرد، چنبل، پھوڑے، پھنسیاں، داغ، دھبے

ملکی بیماریاں ہیں۔ ان کیلئے صافی۔ صرف صافی استعمال کرنی چاہیے۔

بیماریاں اٹھ کھڑی ہوتی ہیں اور جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے طبیعت صاف

بریلیاں:۔ ایک موسم جاتا ہے، دوسرا اس کی جگہ آتا ہے یہ دستور

ن رہنے لگتی ہے۔ دل اچاٹ اور دماغ پریشان رہنے لگتا ہے۔ ایسے

ج:۔ نرم و نازک چہرے پر جب مہاسوں یا تلوں کا حملہ ہوتا ہے

کو نہ بھولیے۔ یہ فوراً اثر کرے گی اور ان مادوں کو جو صحت کو ختم

کام دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ (علم)

مینجر ہمدرد دوا خانہ لیپورٹری، دہلی



زندگی میں بہت دُور نکل گئے تھے۔ اشتراکیت نے عوام کو ضرورتاً زندگی کی تقریباً سب آسائشیں فراہم کر دی تھیں لیکن انوس کر مسرت و خوشی جس شے کا نام ہے اس سے ان کی زندگیاں بیکہ خالی تھیں۔ سب آرام سے رہتے تھے۔ ہر شخص کی کچھ نہ کچھ آمدنی تھی ہر شخص کو رہنے کے لیے گھر کھانے کے لیے غذا اور پہننے کے لیے کپڑے میسر تھے۔ لیکن سب میں یکسانیت تھی۔ جس قسم کی چیزیں میرے پاس تھیں بالکل اسی قسم کی چیزیں تمہارے پاس بھی تھیں۔ کنکریٹ کے مکان تھے چولاکھوں کی تعداد میں ایک ہی مرتبہ بنوا دیے گئے تھے۔ ان میں تنوع کا نام و نشان نہ تھا۔ کاغذ کے کپڑے ہوتے تھے جن پر پانی کوئی اثر نہ کر سکے۔ یہ بھی سب ایک ہی ڈیزائن کے ہوتے تھے۔ ان میں بھی گونا گونا گوتہ تھیں۔ ہر شخص کو چار سو ٹ سالانہ کے حساب سے ملے تھے اور غذا اینٹوں کی شکل میں ملتی تھی۔ اس اینٹ میں وہ تمام غذائی عناصر موجود ہوتے تھے جن کے بل پر زندگی زندگی کا دار و مدار ہے۔ ہر اینٹ پر حراروں کی تعداد کی مہر لگی ہوئی تھی۔

صدیوں سے سائنس دان اس جہت میں کام کر رہے تھے بالآخر مدتوں کی محنت کا نتیجہ اس شکل میں نکلا کہ تمام زندگی یکساں ہو کر رہ گئی اور سارے کاموں کی انجام دہی بس تین دہانے پر موقوف ہو کر رہ گئی۔ لیکن یہ زندگی مسرت کی زندگی سے کوسوں دور تھی اس میں اعصاب اور ہاتھ پیروں سے کام لینے کی کہیں بھی گنجائش نہ تھی۔ مشین نے انسانیت کو کھوٹ کر رکھ دیا تھا۔ گرمی میں تولوں کو کھوٹ کر رکھ دیا تھا۔ انہیں صدیوں سے لوگ اسے بھی غیر ضروری سمجھنے لگے تھے۔ بلکہ جو دار و پاؤں اور زیادہ ہتھ بٹہ طبقہ تھا، اس کے ہاں تو پسینہ آتا تہذیب سے گرمی ہوئی ملازمتوں میں شمار کیا جاتا تھا۔ محنت و مشقت اور ہاتھ پیر ہلا کر کام کرنے کے لیے محنت میں جتنے بھی الفاظ تھے انہیں متروک الاستعمال سمجھا جملے لگا۔ لوگوں کی زندگیوں میں مسرت کی ہر ناپید ہو چکی تھی۔ ہر گول پریشانی رفتار کو بھی ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھایا جاسکا۔ انیسویں میل فی گھنٹہ سے دائرہ کوئی مشین سڑاک پر نہیں سکتی تھی۔ اس اہتہ بندے بھی موٹر بازوں کی خواہشات کو دکام تک گئی۔ اس کے علاوہ کچھ دوسری حدیں بھی تھیں جنہیں وہ نہ توڑ سکے۔ نہ زمان و مکان وہ فوں اپنی جگہ قائم تھے۔ انہیں دن کی روز افزوں شہنی ترقی بھی اپنی جگہ سے نہیں ہلا سکی۔ نہ مکان بھی کی حد بندیاں ٹوٹیں اور نہ زمان بھی کی مسجدوں کو پار کیا جاسکا۔

اس کے علاوہ ہر شخص کے خون میں سمیت دز ہر پے مادے گردش کر رہے تھے۔ اس لیے کہ تمام فضا اور کڑھ ہوائی

گیسولین اور پٹرول کے بخارات سے ملوث رہتا تھا اس پر مستزاد یہ چیز بھی کہ بسینے کے ذریعہ جسم کے فاسد مادوں کا اخراج تقریباً بند ہو چکا تھا اور ہاتھ پاؤں نہ بلنے کی وجہ سے خود پسینے کا وجود ہی نہ تھا۔ جدید کے لیے محل نظر بن کر رہ گیا تھا۔ ان کے کام کی نوعیت ہی بدل چکی تھی۔ ایک انسان کو اپنی معاش کے لیے زیادہ سے زیادہ دو تین گھنٹوں سے زیادہ مصروف نہیں رہنا پڑتا تھا۔ وہ بھی اس طرح کہ کچھ گھنٹہ کارخانہ میں کر سکی پر بیٹھ کر نوادیس یا دھرتیں کام دیکھ لیا۔ اسے کبھی تھکنے کی نوبت نہیں آتی تھی۔ جب تھکے نہیں تھے تو نیند کے گھنے بھی خود بخود کم ہو گئے۔ کام اور نیند سے جو اوقات بچتے اس میں موٹروں میں ٹیکہ کر ادھر سے ادھر اور ادھر سے ادھر کرتے پھرتے۔ چھوٹے سے چھوٹے بچے تک کو مشینیں میں بٹھایا جاتا وہیں وہ بٹے اور وہیں پرورش پاتے۔ گھر کا نام و نشان مٹ گیا۔ بس گھر سمجھو یا بازار جو کچھ انھی ان کے لیے موٹر اور مشین تھی۔ سوسائٹی کی بنیاد نظریہ اشتراکیت پر تھی۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ برطانیہ آرام سے گزر رہا تھا۔ جرم کا وجود تو نظریہ برائٹنٹ پر عمل درآمد ہونے کے بعد سے بالکل مٹ چکا تھا۔ برائٹنٹ نظریہ یہ تھا کہ پوری آبادی میں ۲ فی صدی ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کو اگر باقی آبادی سے عمدہ رکھا جائے یا آخرت کر دیا جائے تو ایک ہی نسل میں جرم کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جب شروع میں برائٹنٹ نے یہ نظریہ پیش کیا تو لوگوں نے اسے شبہ کی نظروں سے دیکھا۔ لیکن رفتہ رفتہ شبہ دور ہو گیا اور اس کے بعد ہر اس شخص نے اسے لیبک کہا جو اس کی زد میں نہیں آتا تھا۔ سوسائٹی کی بنیاد تو بے شک نظریہ اشتراکیت پر تھی۔ لیکن اس سے پہلے سمجھے گا کہ وہاں امیر و غریب کا وجود مٹ گیا تھا۔ بنیں، امیر و رئیس اس کے باوجود بھی موجود تھے۔ اور اصل میں پوری ریاست کی باگ ڈور ہی چند رؤساء کے ہاتھوں میں ہوتی تھی جس طرح اوجس طرف وہ چلانا چاہتے تھے سب جانوروں کی طرح اسی طرف چلتے تھے۔ کسی کی مجال نہیں تھی کہ ان کے حلفان لب کٹھنچی کا تصور بھی کر سکے۔ چنانچہ اس وقت امریکا میں ہسٹریکلائڈ اور دوسرے تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بری طرح چھائے ہوئے تھے۔ ان کی جاگیر جہاں وہ رہتا ہے ۳۰ میل کے رقبہ میں ۲۰۰۰ فٹ کی فولادی دیواروں سے احاطہ بند تھی۔ اکتے و گے ہی کو اس کے اندر جانے کا شرف حاصل ہوا ہوا۔ وہ اس قدر روپے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ تمام ملک ان کے اشارے پر نچتا تھا۔ امریکا کے صدر کا انتخاب ان کے اشاروں پر ہوتا تھا

وہ جس کو چاہتے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ جہاں یہ صورت ہو تو ظاہر ہے کہ وہ اپنے آپ کو صدر امریکہ سے بھی درجے میں بلند سمجھے گا۔ ان کے دشمن کہتے تھے کہ ان کی اس قدر دولت کا راز یہ تھا کہ انھوں نے فوراً اور روک فینڈ فائڈ انوں میں شادیاں کی تھیں۔ بس اس سے دولت مند ہو گئے لیکن فی الواقع یہ خیال ان کا غلط تھا اور محض صداور کینہ کی پیداوار تھا۔ ہیلرز بڑے بڑے میٹکوں کے مالک تھے فیکٹریوں اور بڑے بڑے دفاتر کی عمارتیں ان کی ذاتی ملک تھیں۔ امریکہ کا صدر اور عدالت عالیہ کے جج وغیرہ سب ان کے غلام تھے ان کے قبضہ میں ایک اور جیسی تھی جس کا تذکرہ نہ کبھی ویسے سنا نہ اخبارات میں پڑھا۔ اس خاندان کا ایک ہی بچہ تھا اور وہ پیدل چلتا تھا۔

ولیم ہنری ہیلرز ایک کروڑ پتی شخص تھا۔ جب اسے معلوم ہوا کہ اس کی بیوی کے ہاں ایک جیتی جاگتی لڑکی پیدا ہوئی ہے تو اس نے دیوتاؤں سے وعدہ کیا (اگرچہ اسے کچھ نہیں معلوم تھا۔ کہ وہ دیوتاؤں ہے، کہ میں کم سے کم ایک گھنٹہ اس بچی کی دیکھ بھال اور تربیت میں صرف کروں گا۔ کچھ ماہ تک تو اس بچی میں کوئی غیر معمولی بات دیکھنے میں نہیں آئی۔ اگرچہ ابتدا ہی سے اس کی ٹانگوں کو دیکھ کر تمام نرسوں اور آیاؤں نے ایک زبان ہو کر کہا تھا کہ اس بچی کی ٹانگیں بڑی بد صورت اور بھدی ہیں۔ اس کا باپ تو یہ سمجھ کر خاموش ہو رہا کہ ٹانگیں تو سب بچوں کی بد صورت اور بھدی ہی ہوتی ہیں۔ ان کا کیا ذکر کرنا!

جب وہ بچی ایک سال کی ہوئی تو بچی نے کھڑے ہونے کی کوشش کی۔ اوہ ایک آدمی کے قدم بھی چلنا شروع کیا۔ یہ اس کو مگی نظر انداز کر دیا گیا کہ بچہ سے شروع شروع میں کچھ ماہ اگر اپنی ٹانگوں پر کھرا ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بلکہ ہر حال اس کی یہ عادت تھی خراب اور اسے پھڑانا چاہیے تھا۔ لیکن اس بچی کے باپ نے نرسوں کو یہ ہدایات دے رکھی تھیں کہ "ہر بچہ کی اپنی علمی ایک شخصیت ہوتی ہے، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ جو کچھ یہ کرے اسے کھلے دو۔ روکو نہیں۔ اس معاملہ میں اس نے نرسوں کا اعتبار نہیں کیا بلکہ اپنے ایک پرائیویٹ سکرٹیری کو ان نرسوں کی نگرانی کے لیے متعین کر دیا۔ اور حکم دیا کہ بچی کے متعلق روزانہ رپورٹ دی جائے۔

بچی بڑھی اور بچپن کی زندگی سے نکل کر لڑکپن میں قدم رکھا۔ اب بچی کو "مارگریٹا" کے شاندار نام سے پکارا جانے لگا۔ جیسے جیسے وہ بڑھی گئی اس کی ٹانگیں بھی اسی مناسبت سے

بڑھتی گئیں۔ اور جتنا زیادہ وہ ان سے کام لیتی چلتی پھرتی۔ اتنی ہی زیادہ وہ مضبوط اور توانا ہوتی گئی وہاں اس کی مدد کرنے والا کوئی نہ تھا۔ اس لیے کہ بڑوں میں وہاں کوئی بھی اس قابل نہ تھا۔ کہ پیدل چلتا اور اس کے لیے نمونہ بنتا۔ لیکن بغیر کسی کوچنگ دیکھے اس نے چلنا سیکھ لیا۔ نہ صرف یہ کہ وہ چلنے کو پسند کرتی تھی بلکہ جب اس کے قریب بیٹھیں لائی گئی اور اسے اس میں بیٹھنے کی ترغیب دی گئی تو اس نے اس پر سخت اعتراض کیا اور بلی کے بچے کی طرح ناراض ہو کر ایک چیخ ماری کہ اسے میرے پاس سے لے جاؤ۔ اس نے نہ صرف یہ کہ کھڑکی چھوٹی ٹوکر کو پسند نہیں کیا بلکہ وہ سرے کی موٹر میں بیٹھتی بھی نہیں جب اس کا لڑکپن بھی گزرنے لگا۔ اور لڑکی میں سن بلوغ کے آثار ہو پیدا ہونے لگے تو سبیل کو بڑی فکر ہوئی کہ اس بچی کا اب ہو گا کیا؟ اس نے اپنی لڑکی کی ٹانگوں کے سلسلہ میں ہر شخص سے جو اس صورت حال سے واقف تھا مشورہ کیا۔ سبیل یہ تو چاہتا تھا کہ اس کی لڑکی کی شخصیت کو نشوونما ملے۔ لیکن وہ اسے اس حال میں دیکھتا نہیں چاہتا تھا کہ ساری دنیا کے لیے نمائش بن کر رہ جائے۔ چنانچہ اس نے علم الکھصاب اور علم فشریح کے ماہروں۔ ماہر نفسیات و ماہرین تعلیم اور بچوں کی نفسیات و بڑاؤ کو سمجھنے والے عاملوں کی ایک کانفرنس بلائی۔ مارگریٹا کو دیکھنے کے بعد اس بات پر تمام کے تمام متفق تھے کہ یہ رجعت جہنم کا قابل رحم کیس ہے یعنی یہ کہ اس لڑکی نے اپنے پیدل چلنے والے اجداد سے مشابہت پائی ہے۔ گویا اسے وہ روگ لگا ہے جو اس کے آباء و اجداد میں پایا جاتا تھا۔ چنانچہ انھوں نے اس کی پیدل چلنے کی بیماری کو "پرکھارنگ" بتایا۔

علاج کے سلسلہ میں ہزاروں تجویزیں ان ماہرین کی جانب سے آئیں۔ کسی نے کچھ بتایا کسی نے کچھ۔ ایک صاحب نے یہ تجویز پیش کی کہ اس لڑکی کے کھنچے توڑ دئے جائیں تاکہ آئندہ یہ کھڑے ہونے کے قابل ہی نہ رہے۔ یہ تجویز سن کر سبیل کو اس قدر غصہ آیا کہ اس نے ان سب ماہرین سے نہایت درشت لہجہ میں کہا کہ میری لڑکی کے کھنچے توڑنے سے پہلے آپ سب جہنم واصل ہو جائیے اس نے انھیں لڑکی کے متعلق عام پبلک میں چرچا کرنے سے منع کیا اور اس سلسلہ میں ان کو کافی رد یہ بھی دیا تاکہ وہ خاموش رہیں۔ اس نے انھیں جہنم واصل ہونے کو تو کہہ دیا لیکن اسے خود جہنم کے متعلق کچھ نہیں معلوم تھا کہ وہ کونسا مقام ہے اور کہاں ہے۔ البتہ کوئی چیز اس کے تحت الشعور میں تھی کہ اس جگہ کی ادائیگی کے بعد اس کے دل کی بھراس نکل گئی۔ جیسے کسی کو دہائی



مزا دینے اور بدلہ لینے کے بعد انسان خسوس کرتا ہے۔  
روپے لے کر وہ سب کے سب رخصت ہو گئے سوائے  
ایک صاحب کے جو اس فکر کو سننے کے باوجود بھی اپنی جگہ سے نہیں  
ہٹے۔ اب سید اور یہ بوڑھا شخص ہی کمرے میں رہ گئے تھے لڑکی باہر  
دھوپ میں کھیس کود رہی تھی۔ سید نے جو ان حضرات کو دیکھا تو بگڑ  
کر کہا۔ "ہیں آپ ابھی تک یہیں بیٹھے ہیں؟ میں نے تو آپ سے  
بھی کہا تھا کہ جہنم میں جاؤ۔"

"میں کیوں کر جاؤں" اس شخص نے نہایت گرمی سے  
جواب دیا۔ "وہ لوگ تو آپ کے گھر سے چلے گئے۔ بغیر آپ سے یہ  
دریافت کئے کہ جہنم کہاں ہے؟ لیکن میں تو یہ معلوم کئے بغیر نہیں  
جاؤں گا کہ جہنم کہاں واقع ہے تاکہ آپ کے حکم کے مطابق میں وہیں  
جانے کی کوشش کروں۔ ہماری آبدور کشتیوں نے سمندر کی تہ کو د  
میں نیچے جا کر دریافت کر لیا۔ ہمارے ہوائی پہاڑ سیاروں کے  
قریب تک پہنچ گئے۔ ایورسٹ کی چوٹی کو ہم نے فتح کر لیا۔ ان سب  
جگہوں کا حال تو ہم پڑھتے ہیں۔ میں ان کے متعلق کچھ نہ کچھ معلوم  
ہے۔ لیکن جہنم کا حال کہیں دیکھنے میں نہیں آتا۔ کچھ صدیاں گزریں  
ماہرین دییات بتاتے تھے کہ جہنم وہ مقام ہے کہ جہاں گنہگار مرنے  
کے بعد جائیں گے لیکن جس وقت سے برائنٹ کے نظریہ کے  
مطابق آبادی کے ۲ فی صدی حصہ کو آخرت اور عہدہ کر دیا گیا ہے  
گناہ کا ارتکاب ہی ختم ہو گیا۔ لیکن معاف کیجیے آپ کی یہ دولت  
ثروت اور بے پناہ دبدبہ وقوت جب اپنی اس غیر معمولی ٹانگوں  
والی لڑکی کو دیکھتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے آپ جہنم کے  
بہت ہی قریب پہنچ گئے ہیں۔"

"لیکن پروفیسر واقعہ یہ ہے کہ یہ سچی ہے ذہین سید  
نے احتجاجاً کہا یہ ابھی سات سال کی ہوتی ہے لیکن سائنس  
سکیل نے اسے پورا دس سال کا بتایا ہے۔ بس مجھے جس چیز سے  
دشنت ہوتی ہے وہ اس کی ٹانگیں ہیں۔ مجھے اپنی بچی پر فخر ہے۔  
لیکن میں چاہتا ہوں کہ یہ دوسری لڑکیوں کی طرح ہو جائے اس  
صورت میں اس سے شادی کون کرے گا؟ بلاشبہ اس کا پیدل چلنا  
قطعی نامتعولیت اور پرلے درجہ کی بہ تہذیبی بھی۔ ذرا دیکھو تو اسے  
یہ کیا کر رہی ہے؟"

"ارے بہت خوب اس بوڑھے آدمی نے کہا۔" ابھی  
پرلے روز تین سو سال پہلے کی ایک کتاب میرے ہاتھ لگی تھی میں  
نے اسے پڑھا۔ اس میں تصویر تھی۔ جس میں بہت سے بچے بالکل  
اسی طرح کر رہے تھے۔

لیکن یہ کیا حرکت ہے؟ اس کا کوئی خاص نام ہے یا بس  
یوں ہی ایک جسمانی حرکت ہے؟  
"نہیں اسی تصویر میں اس حرکت کا نام بھی لکھا تھا۔  
اسے قلابازی کہتے ہیں۔"

"آخر اس حرکت کا کچھ مطلب بھی ہے۔ یہ اسے کرتی  
کیوں ہے؟" سید نے جوابی لڑکی کو یہ حرکتیں کرتے دیکھا تو غریب  
کومارے شرم کو پسینہ چھوٹ پڑا۔

"اگر اور لوگ کہیں اسے یہ حرکت کرتے دیکھ لیں تو میں  
سارے ملک میں مضحکہ خیز بن کر رہ جاؤں گا۔"

"جی ہاں۔" سب تو یہ واقعہ۔ لیکن آپ اپنے اثر و قوت  
سے کام لے کر اسے عام ہونے سے روک سکتے ہیں۔ لیکن آپ نے  
کبھی اپنے خاندان کی ہٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے  
اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟

"نہیں۔ میں نے تو کبھی دل چڑی لی نہیں۔ لیکن اتنا جانتا  
ہوں کہ انقلابی ام کیوں کی اولاد میں سے ہوں۔ ایک کتب فروش  
نے ہمارے خاندان کی پوری ہٹری طبع کرائی ہے۔ میں نے تو اسے  
ابھی تک یہ بھانپا نہیں اور ان کاغذات کو کبھی نہیں پڑھا جو وہ مجھ  
سے دستخط کر اکر لے گئے تھے۔ اس سلسلہ میں جتنا روپیہ ان لوگوں  
نے طلب کیا میں نے دے دیا۔"

تو آپ کا سلسلہ نسب انقلابی امریکیوں سے ملتا ہے  
اچھا وہ کتاب کہاں ہے؟

سید نے گھنٹی بجائی۔ اس کا پرائیویٹ سکرٹری اپنی چوٹی  
سی موٹر چلاتا ہوا اندر آیا۔ اور کتاب لانے کے سلسلہ میں حکام  
نے کرواہیں چلا گیا۔ کتاب آگئی۔ اس بوڑھے پروفیسر نے بڑے  
اشتیاق سے کتاب کو کھولا اور پڑھنے لگا۔

کمرے میں بالکل خاموشی تھی جو کچھ آواز و شور تھا وہ باہر  
بچی کے کھیلنے کی وجہ سے تھا ورنہ کمرے کے اندر مکمل سکوت تھا۔

اچانک بوڑھے پروفیسر نے کتاب پڑھتے ہوئے کھد بالکل  
صاف ہے۔ آئینہ کی طرح صاف۔ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام لڑ  
تھا۔ پورا نام ابراہیم لڑ۔ وہ قصبہ بیلٹن کے رہنے والے تھے ان  
کی والدہ کو اٹلیا ٹینر، سرخ ہندوستانیوں نے پکڑ کر مار ڈالا تھا۔ وہ بڑے  
ہندی قسم کے پیدلیوں میں سے تھے اور کار میں سفر کرنے سے انھیں  
سخت نفرت تھی۔ پکڑھ صیادان قبل تو خیر ہر شخص پیدلی ہی تھا۔ آپ  
کے پردادا کی ایک بہن انھوں نے ابراہیم لڑ سے شادی  
کر لی۔

# نزلی

نزلی زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ذکر یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلی زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

## نزلی

ہمدرد دوا خانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کرتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلی کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر  
ایجاد کار ہونا ضروری ہے  
قیمت: فی شیشی (خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے  
ہمدرد دوا خانہ دہلی

تارکاتپہ ہمدرد دہلی ٹیلیفون نمبر: ۵۴۴۸

مارگیر ٹا ہیملان کا نام ہمدرد اور آپ کے پروادادیم ہیملر کی وہ ایک ہی بہن تھیں۔ وہ خود بہت آزاد خیال خاتون تھیں۔ جس وقت انھوں نے ابراہیم ہمدرد شادی کی تو ان کے خاندان والے ان سے ناخوش تھے اور ان کے لیے اس رشتہ کو پسند نہیں کرتے تھے اس لیے کہ ابراہیم ہمدرد بیرونی کالیڈر تھا اور اپنی بیویا نیامی میں منعقد و بلووں کا ذمہ دار تھا۔

ابراہیم ہمدرد کی وفات کے بعد اس کی بیوی مارگیر ٹا ہیملر اور اس کا آٹھ سالہ اکلوتا لڑکا غالباً پیدائش کے عام اشتیاق کے زمانہ میں مارت گئے۔ ایک پرانے خط میں جو مارگیر ٹا نے اپنے بھائی کو ابراہیم ہمدرد سے شادی کرنے سے قبل لکھا تھا۔ چند خطے نظر سے گزرے جن میں اس نے نہایت فزنیہ انداز میں بیان کیا تھا کہ میں اپنی زندگی میں کبھی کار میں سوار نہیں ہوئی نہ آئندہ کبھی ہوں گی۔ خدا نے جب مجھے تندرست و سالمہ مانگیں دے دی ہیں تو میں انھیں استعمال نہ کر کے خدا کی ناشکری نہیں کروں گی۔ خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا شخص مل گیا ہے جو اس معاملہ میں میرا بھائیال اور ساتھی ہے۔ اس کی بھی یہی خواہش ہے کہ کار اور مشین پر جانوروں کی طرح اُٹے اُٹے پھرنے کے بجائے وہ انسانوں کی طرح اپنی مانگیوں پر پھرے گا۔

کتاب کا یہ اقتباس پڑھنے کے بعد، پروفیسر نے ہیملر یہ کہا: "آپ کے پرواداد کی بہن مگر یہ ہے۔ وہ خاتون مرتے مگر یہی لیکیں اس نے زمانے کے وقتی فیشن اور طوطیوں کا ساتھ نہیں دیا۔ آپ نے جی اس بچی کے سلسلہ میں فرمایا تھا کہ جب اسے خود رفتار گاڑی یا موٹر میں بٹھانے کی کوشش کی جاتی ہے تو اس پر تشبیح کے ایسے دوسے پڑتے ہیں کہ وہ مرنے کے قریب پہنچ جاتی ہے گویا اس میں وہی خانہ آبی نفرت خود کو کرتی ہے۔ اب اگر آپ نے اس کے معاملے میں زبردستی کی تو آپ اسے مار ڈالیں گے۔ لیکن اس کی درشتی نفرت کو پسندیدگی سے نہیں بدل سکتے۔ بہتر یہی ہے کہ اس بچی کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے اور جس طرح قدرت اس کی نشوونما کرنی چاہے اسے ہونے دیا جائے۔ بہر حال کچھ بھی ہو رہے تو یہ آپ کی اپنی لڑکی۔ قدرتا جو اس کی خواہش ہوگی وہی آپ کی ہوگی اس کو مانگیں استعمال کرنے دیں۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی۔ دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔ (باقی آئندہ)

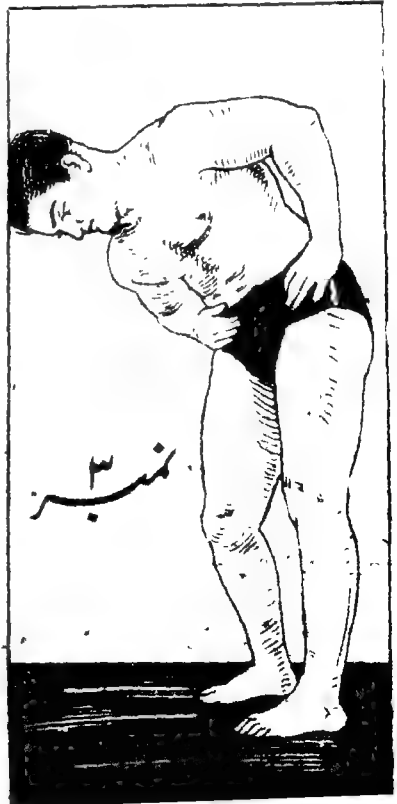
خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

# گردن کی ورزشیں



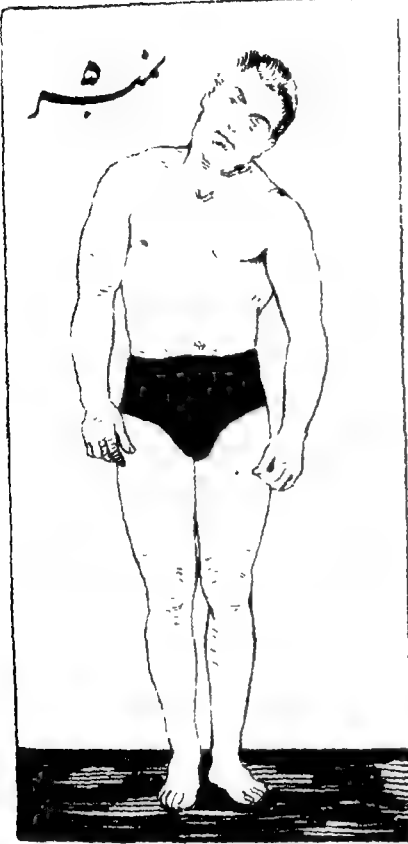
**ورزش نمبر ۱:** پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائے اس طرح کہ بازو پہلو میں رہیں۔ پھر درمیان حصہ جسم نیچے دھڑکواٹھائیے۔ اس طرح کہ سر اور بازو زمین پر گئے رہیں اور سر کا بھی پیشانی نہیں بلکہ درمیانی حصہ فرش پر ٹکارتا رہے جیسا کہ شکل ع سے ظاہر ہے۔ جب یہ پوزیشن ہو جائے تو ہاتھ کو گھوٹ پر رکھتے جائیں اور جسم کو پیریز سے سر کی طرف دوسرے ہڈوں کی طرف جھکول سادیتے رہیے جسم کے وزن کو گردن پر سہارا دیئے درمیان میں جائیں گے۔ جب گردن کے عضلات تھک جائیں تو تھکے جاؤ۔

**ورزش نمبر ۲:** ایک کرسی یا سٹول پر بیٹھیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر گردی پر رکھ لیجیے۔ پھر ان ہاتھوں سے نذر ڈال کر سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان لانے کی کوشش کیجیے اس طرح کہ سر تمام راستے ہاتھوں کی اس کوشش کا مقابلہ کرتا رہے۔ ملاحظہ ہو شکل ع۔ اس کے بعد پھر سیدھے بیٹھ جائیے اور یہی حرکت دوبارہ کیجیے

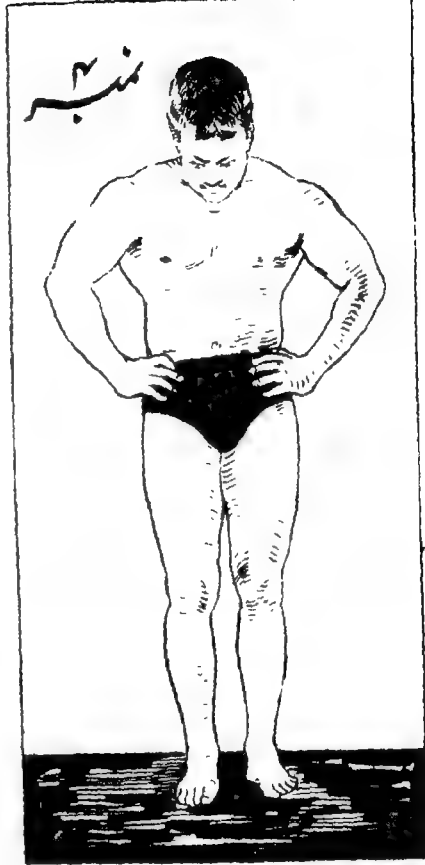


اس ورزش کو اس وقت تک کرتے رہیے جب تک تھک نہ جائیں۔ بہت زیادہ تنکے کی کوشش نہ کیجیے ورزش نمبر ۳: دیوار سے کوی تین فٹ کے قریب ہٹ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر سر کو اتنا جھکاتا کہ وہ دیوار سے لگ جائے جیسا کہ شکل ع سے ظاہر ہے اس کے بعد ہاتھوں کو اپنے

کوہوں پر رکھے اور دائیں ٹانگ کو ذرا جھکولادے کر سر سے دیوار کو حسب قوت دھکیلنے کی کوشش کیجئے۔ اسی طرح سے بائیں جانب ٹانگ کو جھکولادے کر سر سے دیوار کو دھکیلنے کی کوشش کیجئے۔ اور دائیں ٹانگ کی پوزیشن پر بغیر گھٹنے سے۔ ورزش اچھی طرح سمجھ میں آجائے گی۔ باری باری دائیں بائیں جانب جھکولادے کر کرتے رہیے۔ یہاں کہ تھک جائیں۔



ورزش نمبر ۵۔ بالکل اسی طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ جس طرح ورزش نمبر ۴ میں ہوئے تھے۔ اس کے بعد اپنے سر کو دائیں طرف اتنا جھکائیے کہ کان شالے سے لگ جائے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکائیے۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ ہلے۔ اس ورزش کو بھی شروع میں ۵ مرتبہ کیا جائے ملاحظہ ہو شکل ۵۔



ورزش نمبر ۴۔ بالکل سیدھے کھڑے ہوئے اس طرح کہ آنکھیں سامنے رہیں اور ہاتھ کوہوں پر۔ اس کے بعد اپنی ٹھوڑی کو جھکا کر پہلے سینے سے لگائیے۔ پھر پیچھے لگائیے جہاں تک آپ لے جاسکیں۔ یہ خیال رہے کہ جسم نہ بڑبڑوے۔ اس کوئی ہندہ مرتبہ کیجئے۔ ملاحظہ ہو شکل ۴۔

قدرتی طریقوں سے صحت کیسے قائم رکھی جاسکتی ہے اور ان ہی طریقوں سے امراض کو کس طرح دفع کیا جاسکتا ہے، ان کی مکمل معلومات کے لیے ہمدرد و صحت کی اشاعت خاص قدرتی علاج نمبر پڑھیے۔ قیمت ۸، محصول ڈاک سہ کل اسٹیج کراچی ہی دفتر ہمدرد و صحت سے منگا لیجئے۔



# سکت

افسانہ

از جناب ایم۔ اسلم صاحب، لاہور  
سے بیاہ کر دیا۔ نہ شکر کچھ کر سکا اور نہ مرد دھنی سے کچھ بن پڑا  
دونوں کلیجہ مسوس کر رہ گئے۔

جب کہا رڈ دلی اٹھا کر لائے تو پٹیل و امیوں نے  
اسے ڈولی سے اتارا۔ سرد دھنی سہاگ کا شہابی جوڑا پہنے تھی  
گھروالیاں کچھ رسم رسوم ادا کر رہی تھیں۔ اچانک سرد دھنی کو غش  
آگیا۔ غریب اس صدمہ کی تاب نہ لاسکی۔ پیشتر اس کے کہ کوئی  
دیہ حکیم آکر دیکھے۔ اس کے دل کی حرکت بند ہو گئی۔ گھر میں کھرام  
بج گیا۔ اوپر سے سرد دھنی کی سہیلیاں جنھوں نے اسے ابھی بھی  
کھلے لگا لگا کر رخصت کیا تھا بچتی چلائی آئیں اور اس عروس کو  
موت کے آغوش میں دیکھ کر سینہ کوئی گرنے لگیں۔ دوپہر ہونے  
پوتے لاش مر گھٹ پہنچا دی گئی اور پردہت پاس مجھ کر اشلوک  
پڑھنے لگے۔

ایک پرسکوت شام پھر مر گھٹ کا سننا اور لاش کا قہر  
پردہت کا دل جو بیٹھے بیٹھے گھبرائے لگتا، تو وہ ذرا بلند آواز سے  
اشلوک پڑھنے لگتا، اور کبھی لاش کی طرف جو ایک سرخ کرپٹ  
میں لمبی پتھروں پر رکھی تھی، دیکھ لیتا۔ اچانک اسے سرد دھنی  
کا سینا کچھ اٹھنا بیٹھنا معلوم ہوا۔ پردہت کے صبر میں ایک  
کپکپی سی پیدا ہونے لگی اور وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر لاش کی  
طرف دیکھنے لگا۔ اس کے دیکھتے دیکھتے سرد دھنی نے ایک ہاتھ  
بھی ہلایا۔ پردہت خوف زدہ ہو کر اٹھا اور دو چارت پر چڑھ  
بٹ کر دیکھنے لگا۔ سرد دھنی لمبے لمبے سانس لے رہی تھی۔ پھر  
وہ اٹھ کر بیٹھ گئی۔ پردہت نے دہشت سے ایک چھڑی ماری  
اور گاؤں کی طرف بھاگ گیا۔

رات ہو چکی تھی، سیاہ رات۔ بادل گہن رہ گئے  
اور کچھ بوند باندی بھی ہونے لگی تھی۔ چیلچاپنی کوٹھڑی میں بیٹھا  
چار کٹورے بھر چاندی مفت میں کھوٹے جانے پر افسوس  
کر رہا تھا۔ پردہت گھبرایا ہوا اندر آیا اور آتے ہی بولا۔  
”پٹیل جی! بھگوان کی مورتی نکال کر جلدی کرو۔۔۔“  
”کیا ہوا؟“ پٹیل نے تعجب سے پوچھا، تم مر گھٹ

ہر ملک کا رواج علیحدہ ہوتا ہے کہیں پہاڑوں کے  
دامن میں ایک بستی تھی۔ لوگ خوش حال تھے۔ لیکن ان کے رسم  
رواج دوسرے لوگوں سے کچھ مختلف تھے۔ ان میں سے اگر کوئی  
مر جاتا تو یہ لوگ لاش کو جلانے سے پہلے ایک دن اور ایک رات  
مر گھٹ میں بٹا رہنے دیتے اور پردہت لاش کے پاس بیٹھ کر  
منتر اور اشلوک پڑھا کرتا۔ ان لوگوں کے عقیدے کے مطابق  
اس عرصے میں مرنے والے کی روح گناہوں سے پاک ہو جاتی تھی۔  
خوب صورت سرد دھنی گاؤں کے ایک کسان کی  
لوکی تھی۔ باب کا سایہ سر سے اٹھ چکا تھا۔ ان کا دم تھا۔ مگر  
اس کی پردہش اس کے چچا دیا لوانے کی تھی۔ دیا لوکی عمر بھٹی کی  
پوچھا کرنے کرتے کٹ گئی۔ لیکن بچہ کی درشن نہ ہوئے۔ لیکن  
اب بھٹی دیوی سرد دھنی کے روپ میں جلوہ گر ہو رہی تھی۔ گاؤں  
کا پٹیل بڑا دھن دولت والا تھا۔ گاؤں والوں میں جب اس کی  
دولت کا ذکر چل نکلتا تو لوگ کہا کرتے کہ پٹیل نے دو مشکوں میں  
چاندی کے سکے بھر کر گھر میں بٹا رکھے ہیں۔ پٹیل کی عمر ساٹھ ستر  
کے لگ بھگ تھی۔ تین بیویاں پہلے پر لوگ بھیج چکا تھا۔ لیکن اس  
بڑھاپے میں بھی اس کی نظر سترہ اٹھارہ سال کی سرد دھنی پر  
تھی۔ اسے معلوم تھا کہ دیا لو بڑا لالچی آدمی ہے۔

اسی گاؤں میں ایک بڑھی جس کا نام شکر تھا رہتا  
تھا۔ شکر خوب صورت جوان اور بڑا منس کھ تھا۔ شکر کی دوکان  
گھاٹ کے قریب تھی۔ سرد دھنی جب ایک مشکا سر پر اور دوسرا  
کوٹھے پر رکھ کر شباب کی مستیوں کے ساتھ جھومتی گھاٹ پر  
آتی تو شکر اسے دیکھ کر مسکراتا۔ اور وہ جو حکیموں نے کہا ہے کہ  
دل کو دل سے راہ ہوتی ہے، سرد دھنی بھی شکر کو مسکراتے  
دیکھ کر مسکراتی۔ پھر آنکھوں کے فتور سے دل بھی متاثر ہوا، اڈ  
دونوں میں محبت کی پٹلیں بڑھنے لگیں اور آخر چپکے چپکے شادی کے  
قول و قرار بھی ہو گئے۔ شکر نے ہمت کر کے سرد دھنی کی ماں کو  
کہا۔ اس نے جواب دیا کہ میں تو اپنا بیچ ہوں۔ سرد دھنی کا باپ یا  
سرپرست جو کچھ بھی سمجھو اس کا چچا دیا لو ہے جو کچھ کہنا ہے اس  
سے کہو۔ لیکن دیا لو شکر غریب کی بات کب سنتا تھا اس نے  
چار کٹورے بھر چاندی پٹیل سے لے کر سرد دھنی کا اس پورے



ہمدرد و خانہ لیبوریٹری کی لاشانی ایجاد ہے۔



## مستورین

”ایام“ کی کمی یا زیادتی اور ان کی بے قاعدگی نہ

صرف یہ کہ تکلیف اور اذیت کا موجب ہوتی ہے

بلکہ اس سے دوسرے بیسیوں امراض پیدا ہو جاتے

ہیں عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔ بھوک غائب

ہو جاتی ہے، حرارت رہنے لگتی ہے۔ ہر پھوٹن رہنے

لگتی ہے حقیقت یہ ہے کہ عورت کی صحت اور حسن کا

دار و مدار اس پر ہے کہ اس کے ایام باقاعدہ ہوں۔

”آپ کی تیار کی ہوئی ”مستورین“

درحقیقت عورتوں کے لیے ایک

بہایت مفید اور جبرت انگیز دوا ہے۔

اسے پیش کر کے آپ نے عورتوں کے

لیے ایک بڑا کام کیا۔“

## مستورین اسٹریٹ

عورتوں کی اسی تکلیف کے لیے تیار کی گئی ہے۔ ہندستان اور ہندستان سے باہر

مستورین کے کامیاب دوا ہونے کی تائید کی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک خاص ایجاد ہے اور انٹلی

فلک مرکب ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ غوراکس) صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد و خانہ لیبوریٹری دہلی



# علاج بذریعہ شغال

(Occupational therapy)

اجازت جیم محمد حسن صاحب سہوانی، کراچی

”علاج بذریعہ شغال“ کا بنیادی مقصد یہی ہے کہ مریض کی مدد کی جائے تاکہ وہ خود ہی اپنے آپ کو اچھا کر لے اس میں سب سے زیادہ اہمیت لفظ ”خود“ کو حاصل ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے بہتر یہ ہے کہ ایک مثالی مریض اور اس کے علاج پر غور کیا جائے۔ مطلب میں ایک مریض آتا ہے جس کے بازو پر ایک شدید زخم ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بازو کی ہڈی بھی بڑی طرح ٹوٹ گئی ہے۔ اس ”فریکچر“ یعنی شکستہ ہڈی کا علاج اس طرح کیا جائے گا کہ اس پر کچھ پیان یا باندھ دی جائیں گی بلکہ زیادہ تر امکان اس کا ہے کہ پورے زخمی بازو کو پلاسٹر آف پیرس کے اندر بٹھا دیا جائے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ مریض کا ہاتھ ذرا بھی حرکت نہیں کر سکے گا۔

اس کا نتیجہ کیا ہو گا؟ ہر وہ شخص جو کسی شدید مرض میں مبتلا ہو کر اپنے بستر پر چند روز تک بے حس و حرکت پڑا ہو وہ اس کا جواب بآسانی دے سکے گا۔ اس کے تجربہ میں یہ بات ضرور آئی ہو گی کہ جب وہ شغلیاب ہو کر بستر سے اٹھنے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اعضا اس کا ساتھ نہیں دیتے۔ اس کے ہاتھ پیرس بھر تھری سی ہو جاتی ہے، اور اگر وہ جدوجہد کرنے کو بعد خود کو کھڑا ہونے اور چلنے کے لائق بنا لیتا ہے تو دوسرا روز تک اس کی چال میں لغزش رہتی ہے۔ اس کے قدم ڈگمگاتے ہیں، وہ لڑکھڑاکر اور جھونکنے لگا کر اس طرح لڑکھکنے لگتا ہے جیسے کوئی بچہ چلنا سیکھ رہا ہو۔ عام لوگ خیال کرتے ہیں کہ صرف کمزوری اور نفاست ہی اس صورت حال کا سبب ہوتی ہے۔ مگر یہ طبی حقیقت نہیں ہے۔ اگرچہ کمزوری بھی ایک اہم عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔ تاہم اس سے اہم تر عنصر یہ ہے کہ مریض نے اعضا کا استعمال ترک کر دیا تھا۔ ہڈی ٹوٹنے کی حالت میں یہ تعطل اور بھی زیادہ نمایاں اور اکثر خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر بازو معطل ہو جائے گا تو ہاتھ کا اگلا حصہ بھی کام کرنے سے محذور ہو جائے گا۔ یعنی پورا ہاتھ بے کار رہے گا جو جائے گا۔ اس لیے یہ خطرہ پیدا ہو جاتا ہے کہ مریض یا تو ہاتھ کا استعمال ہی ترک کر دے گا اور اس کے دل میں یہ خوف بیٹھ جائے گا کہ اب اس کا ہاتھ ناقابل استعمال ہو چکا ہے

علاج اور صحت بخشی کے سلسلے میں ایک اصول متاثر کیا گیا ہے، جسے انگریزی طبی اصطلاح میں اوکیوپیشنل تھراپی کہتے ہیں، یعنی مختلف کاموں میں مریض کو مشغول کر کے اسے منزل صحت و تندرستی کی طرف لے جانے۔ انسانوں کی ایک بڑی تعداد کو جسمانی نقص اور عضوی تعطل میں مبتلا کر کے اس ہیئت نامک اور بے ہوشی سے منجھلے دوسرے طریقہ ہائے علاج کے اس جدید طریقہ علاج کا دروازہ بھی کھول دیا۔ اگرچہ یہ طریقہ علاج ان جس کے کیمیائی اصول یہ ہیں کہ مریض کی توجہ کو دوسری طرف لگا کر اسے اپنے مرض کو بھولنے کا موقع دیا جائے اور اس کے مخصوص زخم رسیدہ باغیر رسیدہ اعضا کو ملکی ورزشوں میں مصروف کر کے کام نہ بنادیا جائے، نظر باقی اعتبار سے کوئی نئی چیز نہیں ہے تاہم اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ جدید تحقیقاتی سائنس نے اس کو منظم اور باقاعدہ بنیادوں پر قائم کر دیا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس طریقہ علاج کا پہلا جز مریض کی نفسیاتی یا دماغی حالت کی اصلاح چاہتا ہے۔ مگر یہ کوئی نیا بات نہیں ہے۔ مرض خواہ کچھ بھی ہو ہر طبیب کا پہلا فرض یہ ہوتا ہے کہ مریض کے دماغ پر اثر ڈالے اور اسے نفسیاتی اعتبار سے اس لائق بنائے کہ وہ مرضیاتی حالات کے اندفاع کے لیے خود بخود اندرونی طور پر تیار ہو جائے۔ اس کے بعد علاج کا دوسرا جز یہ ہوتا ہے کہ مرض کی ظاہری علامتوں اور ان کے اسباب کو دور کرنے اور بیمار اعضا کی ضرر رسیدہ حالت اور ناقص افعال کو دور کرنے کی معالجاتی کوشش کی جائے۔

”اوکیوپیشنل تھراپی“ کا اصول اور طریقہ کار بھی یہی ہے لیکن ان دو الفاظ کے پیچھے سائنسی فکر، ریسرچ اور بے لوث جذبہ خدمت اور طبیب کی معالجاتی کوششوں کا ایک بے نظیر انسانہ موجود ہے۔ اور ان کوششوں کا انجام اب انھیں اس شکل میں مل رہا ہے کہ مریضوں کو جلد تر صحت مل جاتی ہے اور وہ مکمل تندرستی اس طرح حاصل کر لیتے ہیں کہ تکلیف مرض کا زیادہ بار ان کے دماغ پر نہیں پڑتا اور وہ عصبی تناؤ کے شکار نہیں ہوتے۔ یورپ والے خیال کر رہے ہیں کہ امرانہ طبی خدمت کا ایک نیا پیشہ حلقہ، طبیب کے ہاتھ آگیا ہے۔

یا ہوا چاہتا ہے۔ اس خوفزدگی کا جو اثر اعصاب پر ہوتا ہے وہ ظاہر ہے۔ بعض حالات میں نوشقایی میں بڑی تاخیر ہوتی ہے اور بعض حالات میں ہاتھ حقیقتاً بے کار ہو جاتا ہے۔ یہی وہ منزل ہے جہاں آگو پیشل تھرائی "دعلاج بذریعہ اشغال" کا طریقہ اپنا افادی کارنامہ پیش کرتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض جب صاحب فراش رہتا ہے تو اسی وقت اس کو ایسی ہلکی ورزشیں بتائی جاتی ہیں جو ہاتھ کو سرگرم کار رکھیں۔ مگر ابتدائی ورزشیں حقیقت میں مریض کو ناگوار ہوتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہ ورزشیں صرف طبی نوعیت رکھتی ہیں۔ ان میں مریض کی دل چاہی کا کوئی عنصر موجود نہیں ہوتا۔ اس لیے جو طباً مشاغلی علاج کے ماہر ہوتے ہیں وہ ایسی ورزشیں پیش کرتے ہیں جو جو دم مریض کے لیے دل چسپ ہوتی ہیں اور جن کو وہ شوق سے انجام دینے کی کوشش کرتا ہے۔

مثلاً مریض کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق نکلوی سے کوئی ایسی چیز بنائے جس میں تھپی یا کسی خاص اوزار کو استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔ مریض تھپی کو اپنے تن درست ہاتھ میں لے گا اور ضرور سیدہ یا رچی ہاتھ کی انگلیوں سے نکلوی کو گرفت میں لائے گا۔ مریض کے لیے ابتدا میں یہ ایک مشکل کام ہوتا ہے۔ لیکن بعد میں وہ خوشیاں اور اطمینان سے کام لیتا ہے اور مشکلات پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اس مشغلے کو پہلے سے طبی اصولوں کے مطابق منظم کر لیا جاتا ہے تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہر رکاوٹ مریض کے لیے ایک نئی جدوجہد کی راہ کھولتی ہے اور ہر کامیابی اس کو زیادہ ہنرمند ہونے کی ترغیب دیتی ہے۔ اس اثنا میں انگلیوں کے عضلات اور منہ پیچھے ورزش سے مستفید ہوتے رہتے ہیں اور ہاتھ کو ایک کارآمد اور صحت اور حالت میں رہنا پڑتا ہے۔ اس سے دو مفید نتیجے حاصل ہوتے ہیں۔ اس کے پہلے معنی یہ ہیں کہ جب ضرور رسیدہ بازو سے پلاسٹر لگ کیا جائے گا تو بازو کے تمام عضلات کی حالت بہتر ہوگی۔ دوسرے یہ کہ مریض کا ذہنی رد عمل اس کے لیے زیادہ امیلا فرا اور صحت آفریں ہو گا وہ جلد ہی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ معذور یا بے کار نہیں ہے۔ وہ مریض بنے رہے کا خیال ہی ترک کر دیتا ہے اور حقیقت میں اپنی صحت کو ترقی دیتا ہے۔

اور جو مثال پیش کی گئی ہے وہ بہت سیدھی سادی

ہے۔ مگر اس طرح بہت سے پیچیدہ عضوی امراض کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ بہر حال اس مثال سے "علاج بذریعہ اشغال" کے بنیادی نظریہ پر خاصی روشنی پڑتی ہے۔ یہی نکتہ یہ ہے کہ جو خاص کام مریض کو دیا جائے اس کے لیے دل چسپ بھی ہو اور اس کے ساتھ اس کی مخصوص ضروری سیدگی یا زخم وغیرہ سے بھی مناسبت رکھتا ہو جس کے لیے وہ زیر علاج ہے۔ مزید برآں کام بھی کچھ ایسا ہو جس سے اس کی تخلیقی قوت و صلاحیت کو نشوونما حاصل ہو سکے۔

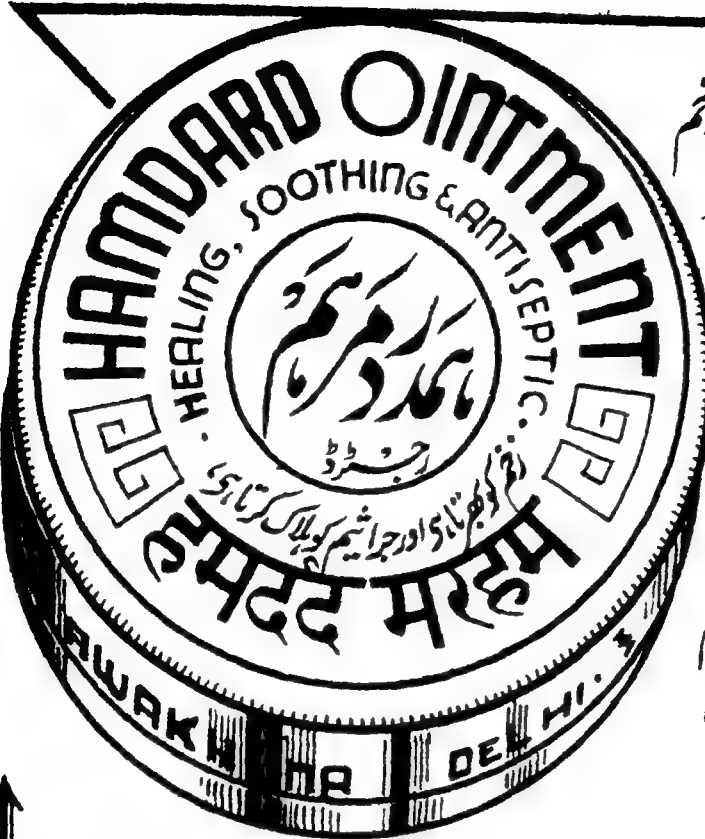
"آگو پیشل تھرائی" کے اکثر ہسپتالوں میں آپ دیکھیں گے کہ بیٹے کے کام اور بنائی کی مختلف اشکال کا نہ سامان زیادہ ہوتا ہے اور اسی کام پر زیادہ زور دیا جاتا ہے چند اقسام کے کرگہ، اور راجھے اور پارچہ بانی کی شیشیں ہر طرف لگی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ لیکن اس کا ایک خاص سبب ہے۔ بہت سی تحقیقات کے بعد یہ بات معلوم کر لی گئی ہے کہ کھربو صنعتوں میں پارچہ بانی کی جو دستی شیشیں استعمال ہوتی تھیں ان سے مخصوص عضوی بیماریوں کے سلسلے میں طرح طرح کے مفید و مختلف کام کیے جاسکتے ہیں۔ لیکن بہت سمجھنا چاہیے کہ یہ پورا معائناتی انسان صرف پارچہ بانی ہی پر ختم ہوتا ہے۔ اس طرح کے بہت سے دوسرے کام بھی ہیں جو ضرور سیدہ اعصاب کے لیے صحیح ورزش مہیا کرتے ہیں اس طریقہ علاج کے ماہر کے لیے یہ ضرور ہے کہ وہ کم از کم دس یا ایک درجن صنعتوں سے اچھی طرح واقف ہو۔

## مشرقی جہتری ۱۹۴۶ء

نیار ہو گئی۔ لیکن خوش مناسبت اعلیٰ لکھائی، اعلیٰ چھپائی کاغذ سفید چمکا، علم نجوم، علم قیافہ، علم خواب، علم فال، علم الہد تعبیر نامہ، سنہ ۱۹۴۶ء حیرت انگیز پیش گوئیاں۔ ہونے والے واقعات، پنجاب و بونہ کی علاقائی تعطیلات، ڈاک خاشکے قواعد و ضوابط، ماہ رمضان المبارک کے فضائل، احکام روزہ عالم افزور، گزشتہ تین سال اور آئندہ ایک سال کی خبریں غرض کہ بیشمار سفید و کارآمد مضامین درج میں صفحات ۲۲، ۲۳

قیمت فی حصہ تمام ریٹوں سے یکساں مال پر ہے۔ ایچ۔ و ہیل اینڈ کمپنی سے خریدیں۔ ایک جہتری کے مکٹ بھیج کر ہم سے منگیئے سنٹرل بکڈ لو، جامع مسجد دھمت

تاجران کو ۲۵ صدی کمیشن دیا جاتا ہے۔



یہ حیرت انگیز مرہم زخم  
کو بھرنے کے بعد  
نشان یا داغ دھبہ  
باقی نہیں رہتا

ہر گھر میں ہمدرد مرہم  
کی ڈبیا رکھنے کی  
ضرورت ہے۔

خواہ کتنی ہی احتیاط کی جائے لیکن ضروری نہیں ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی بچے کو کوئی حادثہ پیش نہ آئے  
دنیا نام بر حوادث کا۔ صبح سے شام تک نہ معلوم کتنے پیش آتے ہیں۔ مثلاً گھر کے کام کاج کے وقت خراش آسکتی  
ہے۔ کوئی حصہ جل سکتا یا بچاؤ سے کٹ سکتا ہے۔ اسی طرح آپ کا بچہ کھیل کود میں یا اسکول میں گر پڑ سکتا ہے  
اس کے کھٹنے زخمی ہو سکتے ہیں۔ اس کہنیاں چھل سکتی ہیں۔ یہ حادثے بننا ہر معمولی میں گران سے محنت برتنا  
کسی طرح مناسب نہیں۔ ضرورت ہو کہ ایسے موقعوں فوراً ہمدرد مرہم استعمال کر لیا جائے۔

## ہمدرد مرہم

کھانا صبح سے کہ یہ ذرا ہاں کی ساخت میں داخل ہوجاتا ہے اور جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے اور سکون بخشتا  
ہو اور زخم کو جلد سے جلد بھر دیتا ہے اور بھر کوئی نشان یا داغ باقی نہیں رہنے پاتا۔  
جیوانی چسپریوں سے قطعی پاک — خالص نباتاتی تیلوں سے بنا ہوا

ہمدرد مرہم

ہمیشہ استعمال کیجیے ہر جگہ ضرورت ہوتا ہے

# معلومات

## دوسرے ہی دن رخصت کھرجانا

اگر سرجری کی ترقی کی سبب رفتار سہی اور اپریشن کے بعد مریض محض ایک دو روز میں صحت یاب ہو کر کھڑے ہونے لگے تو وہ دن دور نہیں جب آپ شام کو بازار جاتے وقت اپنے گھر میں یہ کہہ جائیں کہ کچ میرا کھلے پر انتظار نہ کرنا میں ذرا دیر میں آؤں گا۔ کیوں کہ آج میں جو اور سی کے بعد ہسپتال میں اپریشن کر آ کر آؤں گا۔ گویا یوں سمجھیے کہ بڑے سے بڑے اپریشن سے صحت یاب ہو کر اپنے پاؤں سے چل کر آ جانا محض دو تین گھنٹے کی بات رہ جائے گی۔

الینوئس میڈیکل کالج امریکہ میں اپریشن کے بعد مریض کو جلد سے جلد صحت یاب کرنے کے سلسلے میں نئے نئے تجربات کیے جا رہے ہیں۔ انھوں نے جگہ دیگر کیمیائی چیزوں سے ایسے ایسے موثر مرکب تیار کیے ہیں جن کے استعمال سے مریض بڑے سے بڑے آپریشن کے بعد زیادہ سے زیادہ چھ روز میں صحت یاب ہو کر چلا آتا ہے۔ مثلاً قح کے مریض اپریشن کے بعد عام طور پر دس روز تک صاحبِ فراش رہتے ہیں۔ لیکن اب جلد بطریقہ علاج نے اس وقت کو بہت ہی کم کر دیا ہے۔ اتنا کم کہ مریض آٹھ نو اپریشن کے دوسرے ہی روز جانا ہے۔ البتہ تین چار روز احتیاط اور ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔ ایک شخص توفیق کے اپریشن کے چھ روز بعد اپنی کار خود چلا کر ہسپتال سے گیا۔

دانش اور غفل کے ساتھ ساتھ اپریشن سے قبل اور اپریشن کے بعد میں کچھ دوا بھی دی جاتی ہیں جن کے ذریعہ رفاہ صحت چیز سے تیز تر ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلا بھرپور مشق دہرنا کے آپریشن پر ہی کیا گیا تھا۔ اس لیے کہ یہ میساری اپریشن شلیم کیا جاتا ہے۔ اب دوسرے اپریشنوں پر بھی رفتہ رفتہ تجربے کیے جائیں گے۔ غالب اس کے بعد اگلا تجربہ پتھر کا پرنس کیا جائے گا۔

سرجری میں یہ پیش قدمی طبی جلی مرکز میوں کے تحت عمل میں آئی ہو اور اس محکمہ طبی و سرجری کو پانچ ڈاکٹر، دو برٹ کیشن، ایک ایچ میچل، ڈی بیو ایچ کول، این۔ او۔ کوکوسے۔ او۔ مشرین کلک مین ل چلا رہے ہیں اور یہ تجربات بھی ان ہی پانچوں اشخاص کی ذاتی نگرانی میں ہو رہے ہیں۔

ان ڈاکٹروں نے عام اپریشنوں کے بعد مریضوں کو زیرِ مطالعہ رکھا۔ انھوں نے دیکھا کہ ایسے محذرجن سے بے ہوش کر کے مریض پر اپریشن کیا جاتا ہے مریض کو نقصان پہنچانے میں۔ مثلاً ان کے جگر کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مقامی طور پر پسن کرنے والی دوائی جو اس قسم کے خراب اثرات کا کوئی خطرہ نہیں۔ چنانچہ نقصان رساں محذرات سے بھی یہ ڈاکٹر پرہیز کرتے ہیں۔

اپریشن سے قبل مریض کے مریض کو پہلے تو یہ ملکی ہلکی دندیش کچھ دن تک کراتے ہیں اچھی غذا کا بھی باقاعدہ انتہام کرتے ہیں اور جب اپریشن ہو جاتا ہے تو اس کے دوسرے روز جب کہ بیمار اس قابل بھی نہیں ہوتے کہ کچھ کھا سکیں یا پتھر مریضوں کو کسی نہ کسی طریق سے خدایت ہے۔ بعض کے نلی کو ذریعہ معدے میں غذا پہنچانے میں اور بعض کے انعکاش کے ذریعہ یہ مریض ابھی صاحبِ فراش ہی ہوتے ہیں کہ ہلکی دندیشوں کا کورس ان سے کرایا جاتا ہے۔ ہاتھوں میں دندن دے کر لیٹے لیٹے ان سے اٹھوایا جاتا ہے۔ دوسرے روز وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ انھیں سیرطبیوں پر چڑھنے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔ البتہ یہ جاہت دیدی جاتی ہے کہ وہ کوئی بھی حرکت نہ کریں جس سے جھٹکا آجائے۔ اطمینان و سہولت سے چڑھنے کی کوشش کریں۔ اس کے نتیجہ میں ایک مریض بھی نہیں بڑا جسمانی معائنہ کے بعد یہی معلوم ہو کر مریض نے کافی ترقی کی ہے۔ اس علاج میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیکن دوا اور ورزش بھی کہ اہم ثابت نہیں ہو رہی ہیں۔

## سانپ کے کاٹے کا تیر بہون علاج

کرنل سر۔ ایس۔ ایس سوکے نے جو افکن ہنٹی ٹیوت میٹی کے ڈاکٹر کہیں ایک سیرم تیار کیا ہے جو ہندستان کے زہریلے سے زہریلے سانپ کے کاٹے کے اثر کو بھی زائل کر دیتا ہے اور اس کی وجہ سے مریض موت کے چنے سے بھی بچ جاتا ہے۔

سب سے بڑی خصوصیت جو اس سیرم کی بتائی جاتی ہے یہ — ہے کہ اگر اسے خنکی اور ٹھنڈک میں رکھا

ریسرچ اسٹنٹ مسٹر گریجکین اس دوہر سات سال سے کام کر رہے ہیں۔ ابھی تک ہمارے تجربات محض امتحانی ٹیبوں ہی تک محدود تھے لیکن اب دوسرے حیوانات اور انسانوں پر بھی ہوں گے۔ جہاں تک امتحانی ٹی کا تعلق ہے یہ دوا دق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے۔

پروفیسر موصوف نے مزید بتایا کہ یہ جرثومہ انسانی علم پر تو بہت پہلے آچکا تھا، لیکن چونکہ اس پر مزید ریسرچ نہیں کی گئی تھی اس لیے بہت کم لوگوں کو اس کے وجود کا علم تھا۔ ابھی چند سال سے سائنس میں کام کرنا شروع کیا ہے۔ امید ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندہ ہم اس کے اثرات کا مطالعہ کر گزشتہ پورے دو ہفتے پر کر لیں گے اور مطلوبہ نتائج برآمد ہوتے ہی اس کا تجربہ انسانوں پر شروع کر دیں گے۔ غائبانہ امتحان ہی کے ذریعہ اس دوا کو بھی استعمال کیا جائے گا۔

ڈاکٹر انھونی نے یہ بھی کہا کہ سبٹیلین کو دق کی مخصوص دوا نہیں سمجھی جاسیے۔ یہ تو سبٹیلین کی طرح جراثیم کش ہے ان کی پیدائش کو روکنے سے اور بڑھنے نہیں دیتی۔ اس دوا کے بڑے پیارے برائے کا مسئلہ بھی غائبانہ امتحان ہی مشکل ثابت ہو گا جتنا آج سبٹیلین کا ہے۔

ہائے تو اس میں سانپ کے اثر کو ذائل کرنے کی قوت دس سال تک باقی رہتی ہے۔ اس لیے اس ملک میں جہاں سالانہ میں ہزار محض سانپ کے کاٹے کا شکار ہوتے ہیں اس سیرم کو ہر جگہ تیار رکھا جاسکتا ہے۔ ہر سیرم ان گھوڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ جنہیں پہلے سانپ کے زہر کے اثرات سے بالکل مامون کر دیا جاتا ہے۔

## ”تیق“ کے کامیاب ترین علاج کی دریافت سبٹیلین کی ایجاد

کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ایک اعلان میں بتایا گیا ہے کہ گندہ سے ذہن سے لے کر مریضوں کو دس علاجات مرنے کی نوبت کہتی نہیں آئے گی۔ سبٹیلین نامی ایک نئی دوا جو دق کے جراثیم کے لیے مہلک ترین ثابت ہوئی ہے۔ مزید تجزیہ ہے۔ یہ دوا اپنے اثرات کے اعتبار سے اتنی موثر ثابت ہوگی جتنی سبٹیلین جو اس فرق پر ہوگا کہ سبٹیلین دق کے مریضوں میں موثر ثابت نہیں ہوئی اور سبٹیلین دق کے جراثیم کے لیے عایت درجہ مہلک ہے۔

ڈاکٹر انھونی نے جونیوری دق میں عموماً جراثیم کے پروفیسر ہیں، اس دوا کا اعلان کرتے ہوئے بتایا کہ میں دوسرے رقیبوں

بھلا کر دقت ہے۔ یہ سبٹیلین کی کامیابیوں کے اعلانات سے چھٹی نہیں ملی تھی کہ اس کا ایک اور رقیب میدان میں اتر چکا ہے۔ اشتہار باری کو اہل امریکا نے کہاں نہ توئی کہ سبٹیلین کی سلسلے میں وہ دوسرے شائع فرمائے کہ ہمارے دکنوں نے اسے ہر مرض کی دوا سمجھ کر زجان بنایا لیکن بد قسمتی سے یہ دوا بڑے پیمانہ پر دہن سکی۔ اس کے علاوہ جلد ہی اس کے خراب اثرات بھی دیکھنا شروع ہوئے۔ بعض امراض اس کے استعمال سے پہلے سے بھی زیادہ بڑھ گئے۔ امریکی دوا سازوں نے جب تک دیکھا تو سبٹیلین کے اشتہارات کا زور کچھ کم کر دیا۔ اب اسی نام کے ہم وزن کچھ اور دوسری دوائیں مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں شروع کر دیں۔ ذرا غور فرمائیے سبٹیلین ابھی امتحانی ٹی ہی میں تھی اور فقط اس دریافت کیا جاسکا تھا کہ دق کے جراثیم کے لیے مہلک ہے کہ ان لوگوں نے اسے ابھی سے آسان پر چڑھانا شروع کر دیا۔ ابھی نہ تو جانوروں پر اس کے اثرات کا تجربہ کیا گیا اور نہ انسانیوں پر۔ کیا معلوم دق کے جراثیم کو فنا کرنے کی خصوصیت کے ساتھ وہ انسان کو بھی فوراً نہیں تو رشتہ رشتہ فنا کر دینے کی خصوصیت رکھتی ہو مگر یہ کہ ان دوا ساز ملکوں کو چاہی دواؤں کے لیے مڈیاں اور مارکیٹ پہلے ہی سے بنائے پڑے ہیں، اس لیے اشتہار کا کام دوا کے عالم دق میں آنے سے بہت پہلے ہی شروع کر دیا گیا ہے۔

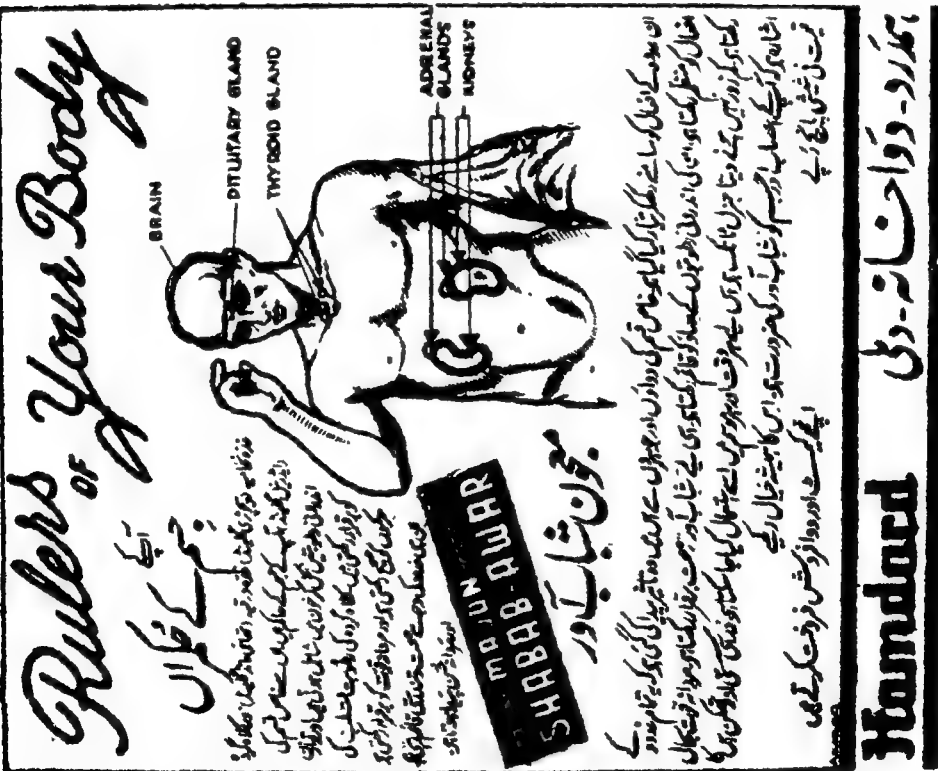
کیلی فورنیا یونیورسٹی کے اس دوا سے متعلق اعلان کو امریکا کے سبٹیلین کیلی فورنیا ٹرنز نے اپنی ۱۴ ستمبر سنہ ۱۹۴۵ء کی اشاعت میں چھاپا تھا اور اسے چھپے ہوئے ابھی دو روز بھی نہیں ہوئے تھے کہ اسی اخبار کی ۱۶ ستمبر والی اشاعت میں دق کی اس معروف دوا کے متعلق ایک نمبینی نوٹ شائع ہوا جس کا خلاصہ ناظرین ہمدرد صحت کے لیے دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

”سبٹیلین کے متعلق کیلی فورنیا یونیورسٹی امریکا سے جو یہ اعلان کیا گیا تھا کہ یہ دق کے جراثیم کے لیے امتحانی ٹیبوں میں مہلک ثابت ہوا ہے اور انسان کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اس سے موجودہ مرحلہ تحقیق پر نتیجہ نکالنا کسی طرح صحیح نہیں ہو گا کہ یہ دوا تپ دق کا علاج ہے۔“

”کاخ نے سبٹیلین نکالی اور اسے چھین تھا کہ یہ تپ دق کی یقینی دوا ہے لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ تجربہ نے اسے اس

”اب نہ کہ اس قسم کے اعلانات حق کے مریضوں میں غلط امیدیں پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں بعض مریضوں تو اس قسم کے خوش آئند اعلانات کو پڑھ کر دوسرے علاج اس امید میں چھوڑ دیے کہ جس اب اس نئی دوا کو استعمال کریں گے جو اس قدر موثر و کامیاب ثابت ہوئی ہے۔ نتیجہ میں کاٹھا مرہنے کے ان کے کیس بگڑ گئے اور نہایت خوف ناک نتائج برآمد ہوئے امید ہے کہ سسٹلین کے متعلق جو اعلان ۴ ستمبر ۱۹۵۵ء کے ٹائمز میں ہوا ہے وہ یہ اثرات نہیں پیدا کرے گا۔“

ملاحظہ فرمایا آپ نے خود بوسن انجینئر کیلی فورنیا ٹائمز کے ادارہ کو سسٹلین کے شائع شدہ اعلان کے متعلق اس سلسلہ میں ایک تنبیہی نوٹ لکھنے کی ضرورت پڑی (۱۵ دسمبر ۱۹۵۵ء)



بڑی استانی جی سے کل میں نے سنا جو دعوتی تھیں حقیقت یہ کہ سندھستان میں اب تک فنِ کشتی کاری جو وقتی گناہ میں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و ہرول عزیز اور مقبول عام فینسی کشیدہ کاری ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ حصہ اول میں کرتے اور پٹے، روال، تھیں، جھیر، شلوار وغیرہ کے ۲۲ نمونے۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار، تھیں، جھیر وغیرہ ۴۴ نمونے دیئے گئے۔ حصہ سوم میں میز پوش روال، چادر کے کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۱۵ نمونے۔ حصہ پنجم میں کر دیشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کشاؤ کا کام۔ اس کے علاوہ موتیوں اور پلے سارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں تو یہاں نے ایک جلد بھائی جان سے ملگوائی جو میرے خیال میں تو واقعی اس کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت فی جلد تین روپے۔ علاوہ محصول — مشہور گیل بھنبی کو چھپنا راجپند، دہلی

# ہندستان میں آبپاشی اور برقیاتی کی ترقی

## آب پاشی کا مرکزی بورڈ آب پاشی کی متحدہ اسکیموں کی اہمیت صوبہ متحدہ کی شاردار اسکیم

کہ آب پاشی اور برقیاتی کی اسکیموں کی اہمیت کا اندازہ نہیں دیکھنا چاہیے کہ ان سے آمدنی میں براہ راست کس قدر اضافہ ہوا۔ بلکہ ان زبردست بالواسطہ فوائد کو بھی ملحوظ رکھنا چاہیے جو قوم، مقامی اداروں، صوبائی حکومتوں اور مرکزی حکومت کو حاصل ہو سکتے ہیں۔ انھوں نے مزید کہا کہ آب پاشی کی ترقی کے لیے الگ الگ اسکیمیں بنانے کی بجائے متحدہ طور پر اسکیمیں تیار کرنا زیادہ کارآمد ہوگا۔

بورڈ کے اجلاس میں آب پاشی کی موجودہ اور موجودہ اسکیموں پر غور کیا گیا، اور اس سلسلے پر بھی بحث ہوئی کہ ہندستان کے بعض بڑے بڑے دریاؤں سے فوائد حاصل کرنے کے لیے کئی مقصدوں کی اسکیمیں بنانی چاہئیں۔

اڑیسہ کے دریاؤں کی ترقی اس بورڈ کی توجہ ملک کے مختلف صوبوں میں کام ہو رہا ہے، جس میں اڑیسہ کو نمایاں اہمیت حاصل ہے، جہاں سیلاب، خشک سالی، قحط اور سیاریوں کی وجہ سے لوگوں پر سخت مصیبتیں نازل ہوتی رہتی ہیں۔ سال بھر ایک فصل پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس صوبہ کی آمدنی نہایت قلیل ہے اور یہ اپنے معارف پورے نہیں کر سکتا اس لیے اسے مرکزی حکومت کی طرف سے چالیس لاکھ روپیہ سالانہ کی امداد ملتی ہے۔ لیکن اس کے قدرتی وسائل ایسے ہیں کہ اگر انھیں ترقی دی جائے تو اس کی خوش حالی میں زبردست اضافہ ہو سکتا ہے۔ اڑیسہ میں کوئلہ، لوہا، کروم، کربنائٹ، باکسائٹ، چونا، ایتھن اور بانس پایا جاتا ہے۔ اور اس کی سب سے بڑی دولت پانی ہے۔ اڑیسہ نے ڈیشیا میں جس تقریباً ۸ ہزار مربع میل کا رقبہ شامل ہے، مہاندی دہتری اور بیارانی دریاؤں کی معاون ندیاں گرتی ہیں۔ وہ دریا، "پورا بلانگ" اور "سوبرنکھا" جو نسبتاً کم اہمیت رکھتے ہیں ڈیشیا کے اوپر کے تقریباً ۶۹ ہزار مربع میل کے رقبے میں سے

ہندستان کا آب پاشی کا نظام دنیا بھر میں سب سے زیادہ عظیم الشان ہے۔ پنجاب اور سندھ کی آب پاشی کی اسکیموں کو زبردست کامیابی حاصل ہو چکی ہے لیکن اب تک آب پاشی کی ترقی کے لیے جو کچھ کیا گیا ہے وہ ملک کی وسعت کے لحاظ سے بہت تھوڑا ہے اور اس سلسلے میں ہنوز بہت کچھ کرنا باقی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعد جنگ کی تعمیر جدید اسکیموں کے تحت اب پاشی کی طرف بھی خاص توجہ کی جا رہی ہے۔

آب پاشی کی ترقی میں آب پاشی کے مرکزی بورڈ نے نہایت اہم حصہ لیا ہے۔ وہ ۱۹۲۷ء میں چیف انجینئروں کے چیل "کے نام سے قائم ہوا تھا۔ ۱۹۳۱ء سے یہ بورڈ صوبوں اور تحقیقاتی مرکزوں کے درمیان گہرے تعلق قائم رکھنے کا فرض انجام دے رہا ہے۔ اس کے کتب خانہ میں ہندوستان اور بیرون ممالک کی آب پاشی کے متعلق جڑی ترین سرچیز کا کافی ذخیرہ موجود ہے جس سے سارے ملک کے آب پاشی کے افسران کافی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس نے ایک شعبہ اطلاعات بھی قائم رکھا ہے جو بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ آب پاشی کے محکمہ کے علاوہ دوسرے محکمے بھی اس کو فائدہ فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

اب اس بورڈ میں توسیع کردی گئی ہے۔ چنانچہ اس کے اراکین میں برقیاتی کے محکموں کے چیف انجینئر اور حکومت ہند کے چیف انجینئر جو ہندوستان کے آبی وسائل کے مسائل کو طے کرتے ہیں، بھی شامل کر لیے گئے ہیں اس طرح یہ بورڈ بعد جنگ کی تعمیر جدید زیادہ موثر طریقہ سے کر سکے گا۔

اس بورڈ کے سبھی اجلاس میں مسٹر الین ایچ ہنسن صدر بورڈ نے اپنی تقریر میں اس امر پر زور دیا

گزرے ہیں۔ مہاندی سب سے بڑا دیا ہے جو اہ ہزار مرلج میل کے رقبے میں سے گزرتا ہے۔

اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے سے اڑیسہ کے علاوہ اڑیسہ کی ریاستوں اور صوبہ متوسط کو بھی زبردست فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ لیکن اڑیسہ تنہا آپ پاشی کی کسی وسیع اسکیم پر عمل درآمد نہیں کر سکتا۔ اس لیے وہاں متحدہ اسکیمیں نافذ کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے جہاں چھ حالیہ کلک کا نفرین میں جس میں مرکزی حکومت اڑیسہ اور صوبہ متوسط اور مشرقی ریاستوں کی حکومتوں کے نمائندے شامل تھے، اڑیسہ کے دریاؤں کو ترقی دینے کے امکانات پر بحث مباحثہ کیا گیا اور سیلاب اور جہاز رانی کی بجلی کی طاقت حاصل کرنے اور زمین کو محفوظ رکھنے کے مسائل پر غور کیا گیا۔ سب سے اہم مسئلہ یہ تھا کہ مہاندی کو ترقی دینے کے لیے کتنی مقاصد کی متحدہ اسکیم بنائی جائے۔

اب اس سلسلے میں حکومت کی طرف سے مرکزی آبی ریلو آپ پاشی اور جہاز رانی کا ایک کمیشن اڑیسہ بھیجا جا رہا ہے جس کے صدر آپ پاشی سے مشہور انجینئر رائے بہادر کھوسہ ہیں۔ یہ کمیشن جہاں ذمی کو ترقی دینے کی اسکیم کے متعلق ابتدائی تحقیقات کرے گا اور متعلقہ محکمے اور ریاستیں اس کام میں اس کا ہاتھ بٹائیں گی۔

شاردوا اسکیم آپ پاشی کی ترقی کے سلسلے میں صوبہ متحدہ کی شاردوا اسکیم بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ شاردوا نہروں کی تعمیر ۱۹۲۰ء میں شروع ہوئی اور ۱۹۳۹ء میں انھیں آپ پاشی سے لیے کھول دیا گیا۔ ابتدا میں اس اسکیم سے ۱۳۵۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب کیا جاتا تھا مگر ۱۹۴۵ء میں اس میں توسیع کر دی گئی جس کی وجہ سے مزید ۱۲۵۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہونے لگا۔ زیادہ خوراک پیدا کروڑوں کی ہمت کے تحت اس اسکیم کو اور وسعت دی جا رہی ہے اور توقع ہے کہ اب مزید ۲۰۰۰ ایکڑ رقبہ سیراب ہو کرے گا۔

دریائے شاردوا سے بجلی کی طاقت بھی پیدا کی جا رہی ہے۔ نئی تجویز کے مطابق تین اسپٹ لگائے جائیں گے جن میں سے ہر ایک ۳۸۰۰ کلو واٹ بجلی کی طاقت پیدا کرے گا۔ شاردوا نہروں کی برقیاتی کی اسکیم، ہر گنگا کی برقیاتی کی قوت۔ انہر کلو واٹ تک محدود دینے کے علاوہ صورت متحدہ کے سولہ ضلعوں میں سے ہر ایک ۳۰ ہزار کلو واٹ تک بجلی کی طاقت مینا کرے گی۔

سب سے پہلے کے ذریعہ ۲ لاکھ ایکڑ کی سیرابی جن علاقوں میں نہروں کے ذریعہ آپ پاشی کی سہولت میسر نہیں ہے، وہاں سب سے پہلے نہایت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ صوبہ متحدہ میں ٹیوب ویل

کا جو نظام قائم کیا گیا ہے اس کی وجہ سے اہم کامیابی ہوئی ہے جہاں ٹیوب ویل لگانے کی اسکیم مسئلہ میں شروع ہوئی اور اس سلسلے میں فی الفور تحقیقات شروع کر دی گئی۔ پہلے سال ۹ ٹیوب ویل رکائے گئے اور ان کی تعداد میں برابر اضافہ ہوتا رہا۔ اس وقت ۱۷۸۵ ٹیوب ویل کام شروع کر چکے ہیں حکومت نے مزید ۲۰۰ ٹیوب ویل کی منظوری دی ہے۔ ان کی تکمیل کے بعد ان کنوؤں کی تعداد ۲۵۵۰ ہو جائے گی۔ ایک ٹیوب ویل کے ذریعہ تقریباً ۱/۴ مرلج میل کا رقبہ سیراب ہوتا ہے۔ لہذا کوڑھ تعداد کے ذریعہ تقریباً ۲ لاکھ ایکڑ زمین سیراب ہو سکے گی۔ اصل اسکیم کے تحت ۵۷ ٹیوب ویل لگائے جانے تھے مگر اب اس تعداد میں کافی اضافہ ہو چکا ہے لہذا لگایا گیا ہے کہ سال ۷۰ء میں پہلے کے نسبت ۷۰ فی صدی زیادہ مالیہ وصول ہوگا جو اصل تخمینے کے مقابلہ میں ۷۰ فی صدی زیادہ ہے۔

## ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

”ہمدرد صحت“ کے مستقل خریداروں سے یہ

گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل میں اپس کر دیں۔ اس لیے نامناسب کڈ شائقین ہمدرد صحت پُرانے پر بچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پُرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پُرانے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔

ایک سال کے پُرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔ ناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دہلی



# روشنی کس طرح آنکھوں کو متاثر کرتی ہے؟

اور جو مینائی کے لیے سخت نظرت رساں ہے۔ روشنی کا قانون یہ ہے کہ یہ چمکتی ہوئی سطح سے لوہی شعاعیں منعکس ہو کر آنکھوں کے اندر داخل ہوتی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ کارخانوں میں کام کرتے ہوں جہاں بیک در اور پالش کی ہوئی سطحوں پر ان کو اپنی آنکھیں جمائے رکھنی پڑتی ہیں اور بہت سے زاویوں سے ان سطحوں پر شعاعیں پڑتی اور منعکس ہوتی رہتی ہیں۔ یہ حالات یقیناً بصارت کے لیے اچھے نہیں کہے جاسکتے

قدرت نے آنکھوں کے لیے پلکیں اور بھریں اس لیے مہیا کی ہیں کہ ان کو تیز اور غیر معمولی روشنی سے محفوظ رکھیں۔ پردہ فیکٹی میں روشنی کی جو مقدار داخل ہوتی ہے اس کو سب ضرورت کنٹرول کرنے کے لیے آنکھوں کی پٹلیاں بھی سکڑتی اور بھینتی رہتی ہیں۔ پلکوں کی حرکت دینے اور آنکھیں جھپکاتے ہی ہم حدت متجاوز روشنی کو آنکھوں کو داخل ہونے سے روکتے ہیں۔ مگر اس عمل میں کوشش کا عرصہ بھی موجود ہوتا اور آنکھوں کے عضلات میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنے بازو کو ٹھوٹی دیر تک کسی غیر معمولی پوزیشن میں رکھے رہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جدید زندگی و معاشرت ہمیں ایسے جسمانی و دماغی اور اعصابی خطروں میں ڈالتی رہتی ہے جن سے ہمارے ابا و اجداد قطعاً ناواقف تھے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان حالات کی تلافی کے لیے وہ سب کچھ کریں جو ہم کر سکتے ہیں۔ ہمارے لیے یہ ضرور ہے کہ ہم اپنے ماحول اور گرد و پیش کے نور آفریں ذرائع کا مطالعہ کریں اور جس مزاج سے روشنی ہم تک آتی ہے یا رنگ کر آتی ہے، ملتی ہے یا شدت رکھتی ہے۔ یہ تمام چیزیں آنکھوں پر براہ راست مگر مختلف اثر ڈالتی ہیں اور آرام و تکلیف کا معیار قائم کرتی ہیں۔ ان کی حقیقت کو جاننے کے بعد ہم اپنی مینائی کو محفوظ رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے جو اپنی تدبیریں بھی اختیار کر سکتے ہیں۔

میتھکوں کے متحدہ شیشوں کے استعمال سے پہلے بھی ہٹا برف، ریگستان اور سمندر کی چکا چوند لگانے والی چمک نے آنکھوں کو محفوظ کرنے کے لیے زمانہ قدیم میں لوگوں کو رنگین اور شفاف چیزوں کی ضرورت پڑتی تھی۔ قطب شمالی کے علاقوں میں رہنے والی ایک قوم ایک خاص قسم کا شگاف دار چوڑی شیشہ بناتی تھی تاکہ

روشنی کے بغیر بصارت ناممکن تھی۔ مینائی یعنی دیکھنے کا عمل منحصر ہے، اس بات پر کہ روشنی کسی چیز سے منعکس یا منعکس ہو کر اور آنکھ کے شفاف حصوں سے گزر کر پردہ فیکٹی تک پہنچ جائے لیکن اس وقت سے جب کہ قدرت نے انسانی آنکھ کو وضع کیا روشنی کی وہ مقدار اور صنعت جس سے آنکھوں کو واسطہ پڑتا ہے ہمیشہ بڑھتی رہی ہے۔ دن کو آفتاب تو ہمیشہ سے موجود تھا مگر غور کیجیے کہ شمسائے ہوتے مٹی کے چراغ سے لے کر ایک ہزار یا ایک لاکھ موم بتیوں کی طاقت والے برقی لمپوں کے درمیان روشنی نے ارتقاء اور تبدیلی کی کتنی منزلیں طے کی ہیں۔ انسان نے بجلی کی روشنی ایجاد کر کے اور اسے ترقی دے کر اپنے گھر و کورسپے کار و پارکی عمارتوں کو روشن سے روشن تر بنایا ہے۔ اس کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ تیس سال پہلے کے مقابلہ میں عام گھروں کی روشنی کا اوسط نسبت ۶۶ گنا بڑھ گیا ہے۔ جدید مکانوں میں تیز روشنیوں کا مقابلہ کرنے کے علاوہ ہماری آنکھوں کو بہت سی بیرونی روشنیوں مثلاً دوکانوں کی کمر کیوں کی چمک و یک موٹر کاروں کے تیز لمپوں اور ہوائی ٹرینوں کے نشانات کی شعاعوں کو بھی دیکھنا پڑتا ہے۔ ان کے علاوہ اگر آپ سفید و یاروں کی اوچکتے ہوئے شیشوں اور آئینوں کی اور دوسری چیزوں سطحوں کو بھی اس فہرست میں داخل کریں تو ظاہر ہے کہ یہ سلسلہ بہت طویل پوچھ جائے گا۔ اور آنکھوں کو چکا چوند کرنے والی بہت سی چیزیں آپ کے ذہن میں آجائیں گی۔

روشنی کے ماہر انجینیروں نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ روشنی کی ہدایت کا رسی یعنی اس کے رخ اور اس کی شدت کو ضرورت کے مطابق معین کر لینا آنکھوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ لیکن اکثر یہی دیکھا جاتا ہے کہ گھروں میں یا اسکولوں میں یا قروں میں یا کارخانوں میں روشنیوں اس طرح منظم اور معین نہیں کی جاتیں عام طور پر لوگ روشنی کے "قوانین" کو بہت سے بھی نہیں مثلاً کمرے کا زخ کھڑکی کی طرف کر لیا جاتا ہے۔ پڑھنے کے وقت روشنی کو آنکھوں کے سامنے رکھ کر مطالعہ کیا جاتا ہے اور لمپوں کا برقی قوتوں کے مقدمات بھی صحیح قاعدے کے مطابق معین نہیں کئے جاتے۔

یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اگر کسی کمرے میں کافی روشنی موجود ہے تو اس کے ساتھ ساتھ وہ چیز بھی ہو سکتی ہے جسے تیز چمک کہتے ہیں اور

# شریت اکسیر خاص

خوش اور نشاط سوریت زیادہ حسین اور دل کش اور نہایت چست۔ یہ ہے اس انسان کی تعریف جس کے لیے "تن درست" کا لفظ استعمال کیا جاتا ہے۔

کیلیم اور فولاد اور پھلوں کے پائین وہ ضروری عناصر ہیں جن پر ہماری زندگی کا انحصار سمجھا جاتا ہے۔ شریت اکسیر خاص ان ہی اجزاء کا ایک سائنسی مرکب ہے جسے ہمدرد کی لیبارٹری میں تیار کیا گیا ہے۔ عام جسمانی کمزوری اور ناطاتی خون کی کمی اور دماغ کی کمزوری کے لیے یہ اکسیر ہے۔ وزن بہت جلد بڑھاتا ہے۔ خون کی فراوانی سے جہے کی بڈیاں چھپ جاتی ہیں اور زردی دور ہو جاتی ہے۔ ایک بار ضرور آزما کر دیکھیے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے علم

ہمدرد و خانہ دہلی

## دہلی کا صحیح مطب

مسح الملک حکیم اجمل خاں صاحب اور ان کے خاندان کا وہ مطب وہ اسرار و رموز کی شکل میں صرف افرد خاندان ہی کے سینوں میں محفوظ رہتا تھا اور وہ صدیوں کی تحریکات کا خزانہ حکیم خواجہ رضوان احمد صاحب نے کتابی شکل میں شائع کر دیا ہے اس مطب میں صرف خاندان دہلی کا ہی مطب نہیں ہے بلکہ ہندستان کے مشہور طبیبوں کی طرہ علاج و درج کیا گیا ہے۔ اسباب امراض کے لحاظ سے خواجہ صاحب نے نسخوں کے اندر ایسی ترمیم و تزیین کی کہ اس کو سامنے رکھ کر معمولی قابلیت کا انسان پیچیدہ سے پیچیدہ مرض کا علاج بنا آسانی سے کر سکتا ہے۔ یہ ہندستان کے ماہرین کا مکمل مطب ہے جس کی موجودگی میں دوسرے مطب کی ضرورت نہیں۔

قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ نہرست کتب مفت طلب فرمائیں۔ دہلی کے صحیح مرکبات۔ قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ وغیرہ و دارالتالیفات اجمل روڈ دہلی قریل باغ

اپنی آنکھوں کو بر فانی سطحوں کی تیز اور خیرہ کن چمک سے بچاتے اب سے بہت دن پہلے لوگوں کو یہ بات معلوم ہو چکی تھی کہ اگر مد سے بڑھی ہوئی تیز و شدید روشنی سے آنکھوں کو نہ بچایا جائے تو آنکھیں دکھنے لگتی ہیں، متورم ہو جاتی ہیں اور ان کی مینائی کو شدید نقص پہنچتا ہے جو کبھی کبھی بصارت سے عرومی کا بھی باعث ہو جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ عافیت کے ساتھ پڑھنے اور کام کرنے کے لیے کافی مقدار میں روشنی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس مقدار کے حصول میں ہماری آنکھوں کو غیر ضروری "چمک" کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اور آنکھیں ہمیشہ یہ غموس کرتی ہیں کہ کوئی پھیلی ہوئی روشنی پورے کمرے پر حاوی ہے۔ ایسی حالت میں حصول عافیت کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بہت ہلکے رنگ کے شیشوں کی عدیک لگا کر چمک کو آنکھ تک پہنچنے سے روک دیا جائے۔ دوسرا یہ کہ روشنی کا رخ اس طرح پھیر دیا جائے کہ وہ مطالعہ یا کام کی چیز پر تو پڑتی رہے مگر اس کی چمکیل شعاعیں براہ راست آنکھوں تک نہ آئیں۔ اس سے ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آنکھوں کے اعصابی نظام کو صدمہ نہیں پہنچتا۔

اگر آپ کسی ماہر چشم طبیب کے تجویز کردہ نسخہ کے مطابق "ہینک" استعمال کرتے ہیں تو آپ کا طبیب آپ کی ضرورت کے مطابق شیشوں کا رنگ بھی بتا دے گا بعض مرتبہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ عذابِ مقرب شیشے جو بہت ہلکے کیسائی رنگ کے ہوتے ہیں، مینائی کو بہت بنا دیتے ہیں اور سفید شیشوں سے زیادہ آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔ لیکن ہر حالت میں آپ کو بہتر یہ قسم کے شیشے استعمال کرنے چاہئیں معمولی اور ادنیٰ درجے کے شیشے آنکھوں کو شدید صدمہ اور مینائی کو ناقابل تلافی نقصان پہنچاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی بصارت میں نقص پیدا کر کے حادثات کا سبب بھی بن جاتے ہیں۔ آنکھ ایک نازک ترین قدرتی آلہ ہے۔ اس کا تحفظ بے حد ضروری ہے۔ اور کوشش ہمیشہ یہی ہونی چاہیے کہ اس کی صفائی رکھ کر ہم زیادہ سے زیادہ اسے تن درست رکھ سکیں اور عدیک کے استعمال کی نوبت ہی نہ آنے دیں۔

(پاپو لرسائنس کے شکریہ کے ساتھ)

### بقیہ مضمون سوال و جواب صفحہ ۵

ڈاکٹر دہلیوں طبیبوں اور تیمار داران رسوں کو جن کا واسطہ حجام کے مریضوں سے پڑنا ہو انھیں چاہیے کہ وہ اچھی و عمدہ غذا کھائیں اور جسمانی ورزش بھی بہت سہام کے ساتھ کریں تاکہ ان کی جسمانی قوت بحال رہے اور جسم مریض کی مدافعت کر سکے۔

# سوال و جواب

آئے لکھتے ہیں۔ اس سے تو بائیسکل : اور کوئی اور کام چاہی ہے

## میری لڑکی کے شانے

سوال :- میری لڑکی کی عمر سہ سال ہے۔ اس کے شانے بہت فنی آئے کوئی بوسے ہیں اپنی عمر کے اعتبار سے وہ لمبی ہیں زیادہ بوسہ مانی اعتبار سے بھی کہ رتبہ کیا آپ لینی لڑکیوں کے لیے کوئی تدبیر علاقہ تبا میں کے مغربی اسی ممبر یہ نہیں رمارڈ نہ ور نکھٹا رام اس میڈور رست

جواب :- بات یہ ہے کہ آپ کی لڑکی کی اس صورت حال اور جسمانی کیفیت کے مختلف اسباب ہیں جن میں جینا وی سبب تو یہ ہے کہ نظام نڈو کا وگروپ جو ذمہ دار ہے انسان کے جسمانی اعتبار سے بڑے اور ترقی کرنے کا اس میں کوئی خرابی نہ ہو جائے اور اس کی نوعیت یہ ہو کہ قبل از وقت بڑھنے لگے اس صورت میں جسمانی تناسب میں فرق آجائے گا۔ بعض حالات میں اس کے خلاف بھی ہوتا ہے یعنی یہ کہ نظام غذا کے اس گروپ میں جو جسمانی بڑھتی ہوئی کو دیکھتے ہوئی خرابی آجاتی ہے اور اس کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ جسمانی ترقی کی رفتار جاتی ہے بولے اور پست قاست آدمی اسی زمرے میں آتے ہیں۔ عام طور پر قدرت کے جسم انسان میں کچھ ایسا بندہ بہت کم کرتا ہے کہ ان دونوں گروپوں میں اکثر حالات میں تعادل و توازن ہوتا ہے ان کے توازن میں فرق آجائے گا سبب بعض حالات میں تو موروثی ہوتا ہے اور بعض میں تغذیہ و ادویات کی بیماریوں اور غذائی کمیوں سے بھی یہ صورت حال لاحق ہو جاتی ہے۔ وہ بچے جو بہت جلد پلے ہونا شروع ہو جاتے ہیں ان کے عضلات میں اتنی قوت نہیں ہوتی کہ وہ جسم پر اپنی جگہ پر قائم رہ جائیں وہ جب بڑھتے ہیں تو آگے کی طرف جھکنا شروع ہو جاتے ہیں ایسے بچوں کو سب سے پہلے تو یہ سیکھنا چاہیے کہ وہ جھک کر نہ بیٹھیں۔ رفتہ رفتہ ان کی یہ عادت ختم ہونی چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی ان کی غذا کا خیال رکھنا چاہیے۔ ان کی غذا اس قدر متوازن ہو کہ اس میں جیاتین، معدنی نمکیات، لحمی لحمی اجزاء وغیرہ کے ساتھ ساتھ دو دو اور جسم کی تیز ابیت کو دور کرنے والی غذائیں پھل وغیرہ بھی ضرور ہونے چاہئیں۔

اب آپ خود ہی خود فرمایا ہے کہ آپ کی لڑکی کے ساتھ یہ صورت ہے۔ اس کے لیے آپ یہ تدبیریں بھی اختیار کیجیے لیکن اگر

کیا بائیسکل چارنا مکمل ورزش ہے؟

سوال :- مجھے یہ بتائیے کہ بائیسکل چارنا کیسی ورزش ہے۔ ایک با۔ آپ نے اپنے رسالہ میں اسے بھی ورزش لکھا ہے۔ اب ورزش ہے تو اسے بھی کرنا چاہیے۔ تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ کس وقت اور کس وقت اور کتنی دور تک بائیسکل چارنا کی جانتے جس سے اپنی خاصی جسمانی ورزش کے بعد کسی دوسری ورزش کی ضرورت پائی نہ رہے۔

نیمہ اختیاری

جواب :- بے شک بائیسکل چارنا بھی ایک قسم کی جسمانی ورزش ہے اور ہر وقت میں جس جگہ اور ورزشوں کا کر لیا گیا ہو وہاں آپ بھی ایک قسم کی ورزش بتایا گیا ہو لیکن یہ ان جسمانی ورزشوں کے مقابلے میں آسانی جن سے جسم بہت ہے اور جو اعصاب سے تھیلے میں مدد دیتی ہیں۔ زیادہ سے زیادہ اس میں انہوں کی ورزش ہوتی ہے لیکن وہ بھی بیدار پھرنے کے مقابلے میں بچتے ہیں جب حال یہ ہے تو بائیسکل کو بطور ورزش استعمال کرنا صحیح نہیں ہے۔ ورزش کے لیے تو نصف بیدار پھرنے اور دو وقت میں جو ورزشوں کا سلسلہ بنا جائے اس میں سے کر لینا چاہیے۔ اسے تو نصف ضرورت کے مواقع پر استعمال کرنے کے لیے استعمال کرنا چاہیے اور ہر اس کا زمرہ استعمال ہی انجی کہ نقصان پہنچتا ہے لیکن اگر کسی کو چھوڑا ہوا کرنا ہی پڑے تو اسے چاہئے کہ اس کی کتنی بہت اچھی لگا ہے اور ہمیشہ سیدھا جا کر کرے اور دوسرے سینے اور پیٹ کے تحفے کوئی ہو جائیں گی اور اذیت و تھکاوٹ مددی و جوتیت میں کمی آئے گی۔ قلب کے مریض کو تو یہ سواری اختیار کرنی ہی نہیں چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اور بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے وہ یہ کہ کتنا کمر بائیسکل سواری سے ہمیشہ پر مہر کیا جاتے۔ اکثر لڑکوں کا حال یہ دیکھا جاتا ہے کہ وہ کھانا کھایا اور دوسرے بائیسکل پر بیٹھ کر وقت بچھنے لگے اس سے صحت اور انہوں کی فعلیت رفتہ رفتہ خراب ہونے لگتی ہے میرے پاس بچے بھی دفنوں میں کام کرنے والے ایسے مریض آتے ہیں جو بائیسکل پر دفن آتے جاتے ہیں انہیں پٹانہ قبض یا کوئی اور بیٹھ کی خرابی ضرور ہوتی ہے۔ بہر حال ورزش کے قبیل سے تو یہ ہے ہی خواہ ناگوں کا ہی اس لیے جس طرح کھانا کھا کر اور ورزشیں نہیں کی باتیں اسے بھی نہیں کرنا چاہیے۔ خون کا سارا زون ناگوں کی طرف چلا جاتا ہے جس کی وجہ سے نظام ہضم کے افرازات کم ہوتے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ ہضم میں قوت

### باضم خراب ہے

سوال : میرا بضم کچھ عرصے سے خراب ہے اور دن بدن بدتر ہو رہا ہے۔ چار ماہ سے میری خوراک ایک پینٹی دو دو یا تھوہ صبح کے وقت ہے۔ چاول کسی دال یا کسی ترہارن کے شوربے کے ساتھ ہر کے وقت ہے۔ اور شام کے کھانے میں چار اور چاول دال یا کسی ترہارن کے شوربے کے ساتھ کھا لیتا ہوں جب بچہ اٹھتا ہوں تو صبح میں من مضمون ہوتی ہے اور میں بلکی بلکی سوزش و جلن میں اپنے مناسب غذا تجویز کر دیکھتا ہوں۔ اب مجھے کچھ ایسے شوربے لگا رہے ہیں کہ میری غذا ان کا کچھ بھی ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے پیٹ کی تکلیف آتی ہے۔ دن تاقی رہتی ہے۔

جواب : آپ کا اندازہ صحیح ہے۔ آپ کی غذا آپ کے لکڑیہ جسم کے لیے بالکل نامکافی ہے۔ آپ کی غذا میں زیادہ تر دال، ترہارن، چاول، شوربہ ہوتا ہے۔ کوئی زیادہ مقدار نشاستہ دار اجزاء کی ہوتی ہے۔ ان میں مختلف حیاتیات ہوتے ہیں نہ پر مضمون اجزاء۔ اٹھی، اتریا، اور نشاستہ دار مضمون نکلیات۔ نشاستہ دار اجزاء، نشاستہ دار غذا نہ ہر اندازہ بنانے کے لیے حیاتیات بگڑ چکی ہیں۔ مثلاً ہمارا غذا میں ہوتی چاہیے اگر یہ نہ ہوگا تو نشاستہ دار اجزاء کا ہضم پوری طرح عمل میں نہیں آئے گا۔ اور وہ معدہ اور آنتوں میں غیر مضمون حالت میں پھنس جائیں گے۔ وہ بگاڑ دینے کے لیے جس سے معدہ میں تیزابیت پیدا ہوگی اور آنتوں میں ریاضیں نہیں کی جاسکتی۔ بدبودار فست پیدا ہو جائیگا۔ اسی صورت حال کی بین علامت ہے۔ آپ کی موجودہ غذا میں نشاستہ دار نشاستہ ہے اور وہ اچانک کب سے ہی غذا آپ کھا گئے ہیں۔ یہ تو ہمارے جسم میں خرابانے کہاں ہر داشت و کھل ہے کہ یہ بیماری تیسویں بے اعتدالیوں کو پی جاتا ہے اور آخر میں جب ہم اپنے کھانوں سے کسی طرح بازی نہیں آتے اور اس لیے چارے کی قوت برداشت جواب دے نہیں دے، تب ہمارے دنیا کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر کن کن خرابیوں کو پال رہے تھے۔ آپ کو حسب ذیل غذائیں کھانی چاہئیں تاکہ آپ کی غذا متوازن ہو جائے اور آپ کے پیٹ کی پریشانی ختم ہو جائے۔

آہستہ آہستہ لکڑیہ جسم بھر تک روزانہ دودھ پیا جائے۔ کوئی ایک مومسی پھل جو اچھی طرح پاک کیا ہو کھایا جائے اور کوئی ایک ترکاری پکا کر کھائی جائے۔ اس میں آہستہ پھل پھل اور گاجر بنی رہے گی اور ایک آدھ ترکاری بالکل کھائی جائے، مثلاً اسلاد

سب سے پہلی کسی ہوشیار طبیب یا حکیم کا مشورہ لے لیجیے اسے اچھی طرح دیکھائیے تاکہ وہ بتا سکے کہ اس کی غذا میں کون کون سی کمی ہیں۔ اور اب اس کا جسم کن چیزوں کو مانگتا ہے۔ میں نے اس کی بات کی ہے۔ اگر اس وقت آپ کو اچھی طبی امداد دیتے نہ آئے تو کم سے کم اس لڑکی کی غذا اور جسمانی آرام کی طرف تو فوری توجہ کی جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ چند ہی ماہ میں قوت آئے گی اور اسی اڈھیلا پن جو اس وقت بالکل صاف ہے گا۔ یہ خیال رہے کہ یہ کیفیت ایک آدھ ہفتہ میں نہیں ہوگی بلکہ ۵-۶ ماہ برابر خیال رکھنے سے ہوگی۔

### میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں

سوال : میں خون کے دباؤ کا مریض ہوں یعنی خون کا دباؤ زیادہ ہے۔ میں مشورہ دیا گیا ہے کہ میں ایسی غذا کڑوں جس میں اتلی ہو تاکہ جسم کی تیزابیت دور ہو جائے اور میرے خون کا توازن درست ہو جائے۔ میں ممنون ہوں کہ اگر آپ مجھے ایسی غذا بتائیں گے جس میں یہ خصوصیت موجود ہو۔ دال، چاول، مچھلی، چھاتیوں اور ڈیل وغیرہ کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟

جواب : آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جو کچھ ہم تغذیہ جسم کے لیے کھاتے ہیں اس کا استعمال اور ہضم کہہ میں ہر اٹھنوں کا وقت لیتا ہے استعمال غذا کے بعد اس کے مابقی میں کچھ معدنیات پائے جاتے ہیں جو دو وطن کے ہوتے ہیں۔ ایک تو اپنے میں تیزابی اثرات رکھتے ہیں اور دوسرے القلی۔ القلی تیزابیت کی ضد ہے۔ اسی بنا پر غذا کی بھی دو قسمیں کی گئی ہیں۔ ایک وہ جس میں القلیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ غذا میں جسم کی القلیاتی ضروریات کو پورا کرتی ہیں اس زمرہ میں پھل اور ترکاریاں آتی ہیں کیوں کہ یہ مکمل طور پر القلیت لیے ہوئے ہوتی ہیں اور تیزابیت کے اثرات کو دور کرنے کے لیے ہر گز کافی ہیں۔ ان کے علاوہ اور کئی بھی غذائیں ہیں وہ تقریباً سب ہی تیزابیت پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے پھل اور ترکاریوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے۔ تاکہ جسم کا کیمیائی توازن صحیح رہے اور تیزابیت غالب نہ آنے پائے۔ خون کے دباؤ کی شفا تیز ہو جانے کی صورت میں تو کچھ عرصے تک حسب ضرورت ایسی غذا بالکل نہیں کھانی چاہیے۔ تیزابیت پیدا کرے۔ رہے آپ کے یہ چاول، دال اور روٹی وغیرہ تو یہ سب غذا کے اس گروپ میں شامل ہیں جو تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ آپ دودھ پھل، بنہریاں اور بادام وغیرہ استعمال کیجئے۔ اس سے بہت جلد آپ کے جسم کی تیزابیت دور ہو جائے گی اور خون کا دباؤ صحیح ہو جائے گا۔

چہ وں پر سیاہی ملیں اور اپنے ہونٹوں کو موٹا کریں۔ اگر ان کا سر نہ  
نازاسی قسم کی حذیت پسندی و خوش تیزی ہے تو ہمارا یہی تہذیب  
کو دور سے ہی سلام ہے۔ کالی میں پڑھنے چلے گئے مگر ان تیار۔  
مبلغ علم کہ یہ حال ہے کہ یہ بدیہی خرابیوں کو بھی دیکھتے تے عاجز۔  
میں سب سے پہلے اس ٹوٹو برش کا حال آپ کو بتاتا ہوں جس کو یہ  
لوگ تہذیب کی علامت قرار دے رہے ہیں۔

بجٹے اچھے دھندلے قسم کے برش ہوتے ہیں وہ سب سوکے  
بالوں سے بنائے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ کوئی نہ کوئی ٹوٹھ پاؤ۔  
بال ٹوٹھ پیٹ بھی استعمال کرتے ہیں۔ خیر ٹوٹھ پیٹ کو تو میں آگے  
چل کر لوں گا۔ ہر دست میں آپ کو ٹوٹھ برش کا حال بتاتا ہوں

عام طور پر لوگ اسے جس طرح استعمال کرتے ہیں وہ اکثر  
ناقص طریقہ ہے کہ اگر اس کی خرابیاں ایک صحیح الدماغ آدمی پر  
واضح کر دی جائیں تو شاید وہ کچھ کبھی ٹوٹھ برش استعمال نہ کرے گا  
اور اگر کرتے گا تو ان تمام لوازم کا بھی خیال کرے گا جو اس کے استعمال

کے ساتھ پوسٹ کرنے پڑتے ہیں۔ غور کیجئے کہ یہ لوگ جی برش کو مسوک  
ہی کی طرح تو استعمال کرتے ہیں۔ فرق اتنا ہے کہ مسوک ایک تہ  
کے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے اور ٹوٹھ برش دھو کر  
کر رکھا جاتا ہے اور دوسرے روز پھر اسی کو استعمال کو لیا جاتا

ہے اور اس کا بال بال خیال نہیں کیا جاتا کہ برش ایک دو دفعہ  
کے استعمال کے بعد ہزاروں اور لاکھوں نہریلے جراثیم کو  
آماج کا بن گیا ہے جو منہ میں تھے اور برش کے ساتھ منتقل ہو گئے  
اس کے ساتھ چھٹ گئے ہیں۔ یہ قطعی حجت نہیں ہے کہ ٹوٹھ پیٹ

منہ کے حجام جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے۔ یہ خیال محض خوش فہم  
تے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا۔ اول تو ان پیٹوں میں یہ قابلہ  
ہی نہیں ہوتی کہ یہ جراثیم کو ہلاک کر سکیں لیکن بغرض محال اب  
ہو بھی سکتا ہے تب بھی انھیں اتنا زیادہ موقع نہیں ملتا کہ یہ

جراثیم کو ہلاک کر سکیں۔ جراثیم تو برش کے بالوں کے گٹھے کے و  
جو جگہیں چھوٹی ہوتی ہیں، ان کی جڑوں میں پناہ گزین ہو جاتا۔  
ہیں اور وہاں اپنی تعداد کو بڑھا لیتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج اب  
ماہر دندان یہ بتائے گا کہ استعمال کے بعد برش کو کاربوئک لوٹ

میں ڈبو دینا چاہیے تاکہ جراثیم کا خطرہ ہی جاتا رہے۔ یہ صحیح ہے  
آپ کے یہ برش سے دانت صاف کرنے والے کتنے لوگ جان بے  
جو اس کھڑاک کو مول لیں گے۔ پھر برش کے بال اتنے سخت  
ہیں کہ بعض اوقات اس سے مسوڑھے چھل جاتے ہیں اور وہاں

زیر نلے جراثیم کی جھوٹ لگ جانے کا شدید احتمال پیدا ہو جاتا

کا جرب۔ ٹماٹر وغیرہ اگر کسی روز میں نہ میسکلیں تو کاجراور ٹماٹر  
کھالیے جائیں کہ یہ دونوں ترکالیاں جہاں تک غذائی افادیت کا  
تعلق ہے پھلوں کے حکم میں آتی ہیں۔ یا دوسرے ذکر گئیہوں کے  
بے چنے آئے کی روئی۔ اگر آٹا گھر میں پیدا جاسے تو اس سے بہتر  
کوئی دوسری صورت نہیں۔ کوئی ایک تہہ تاک کے قریب کھی  
کریم۔ کتنے یا کوئی تیل وغیرہ استعمال کیا جائے اور آدھ پاؤنی مقدار  
میں یا تو دھبی، پنیر یا مچھلی یا گوشت دانڈا کھالیا جائے۔ یہ سب  
غذا ہیں جو میں نے لکھی ہیں یہ ضروری نہیں کہ آپ یہ سب ایک  
وقت بیٹھ کر کھالیں۔ انھیں دن میں دو تین اوقات میں تقسیم کر لیا  
جائے تاکہ اظہار فہم کسی قسم کا کوئی بوجھ بھی نہ ہو اور خدیہ بھی پورا  
پورا ہو جائے اور اگر آپ کسی وقت دل کھائیں تو یہ ضروری ہے  
کہ دوسرے اوقات میں دودھ، پھل، ترکاریاں زیادہ کھائیں تاکہ  
غذائی کمی نہ لاحق ہوتے پائے۔

کیا مسوک کرنا قدامت پسندی کا مظاہرہ ہے؟

سوال : میں کانڈیا سکندریہ میں پڑھتا ہوں جب تک میں نے  
اپنے موضوع میں تعلیم پائی اور وہیں سے دسویں جماعت کا امتحان  
اس وقت تک تو میں نے دانتوں کی صفائی کے لیے دانت مسوک  
استعمال کرتا رہا۔ یہاں کا ٹاپ میں آکر یوسٹل میں داخل ہوا تو دیکھا کہ

اس کا ٹاپ کے لیے مسوک کے استعمال کو تو جانتے بھی نہیں۔ برش  
اور ٹوٹھ پیٹ استعمال کرتے ہیں۔ کہتے ہیں مسوک کرنا تو نہ صرف  
یہ کہ قدامت پسندی ہے بلکہ یہ تیزی بھی ہے۔ ان کے اس پروپیگنڈا  
کا اثر یہ ہوا کہ میں نے بھی برش اور ٹوٹھ پیٹ خریدا اور استعمال

کرنے لگا۔ لیکن سچ کہتا ہوں کہ نہ تو اس سے میرے دانت صاف  
ہوتے ہیں اور نہ کچھ تسلی ہی ہوتی ہے۔ اس کے بعد سے میرا تو کلا  
آگیا اور کچھ نوٹسز میں بھی تکلیف رہنے لگی۔ میں آپ کے رسالہ کا  
خریدار ہوں۔ چاہتا ہوں کہ اس سلسلے میں آپ اپنی رائے بتائیے۔

میرے کاٹ کے ساتھ ہی ہمدرد صحت پڑھتے ہیں اور پڑی وقت  
کی نگاہ سے آپ کی رائے کو دیکھتے ہیں۔ جو کچھ بھی آپ کی رائے ہو  
جانتی ہوں کہ دیکھ۔ میں بہت ہی ممنون ہوں گا۔ برلین چندر لاپور

جواب :- سمجھ میں نہیں آتا کہ اس مغرب زدہ ذہنیت کا کیا علاج  
کیا جائے۔ اگر مسوک یا دھن کرنے والے قدامت پسند و تیزی ہیں تو  
یہ سب چارے تو کوسے جاہل ہیں۔ ان کی اس غلامانہ ذہنیت کا کوئی  
حال رہا تو کچھ جب نہیں کہ اگر کوئی حبشی ہم پر وائے اسے بنا کر بھیج دیا  
جائے تو ہمارے یہ جدید تعلیم یافتہ اس کی خوشنودی و تعالیٰ میں اپنے

یہ آپ کا جو کلا آرہا ہے اور ٹولسلز پر بھی جو اثر ہے وہ ان ہی جراثیم کا ہے جو آپ اپنے برش میں باقاعدہ پال رہے ہیں۔ اس برش کے استعمال کا ایک اور بھی نقصان جو آدھو یہ کہ بعض اوقات یہ برش کا ایک آدھ ہال ٹوٹ کر حلق سے معدہ میں چلا جاتا ہے وہاں جا کر یہ آنتوں میں تکلیف پیدا کرتا ہے اور بعض حالات میں ورم زائدہ جیسی بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ اس کا پتہ اس طرح چلا کہ حال کہا میں جو ورم زائدہ (ایڈیٹائس) کا پریش کیا گیا تو اس کے اندر چھل اور فاسد زہریلے مادے جمع تھے وہاں برش کا بال بھی تھا۔ معلوم ہوا کہ اس سے یہ بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ تو ہر آپ کے برش کے متعلق۔ اب چند سطروں میں ان ٹوٹ پانڈروں اور پیسٹوں کا بھی حال سن لیجیے۔ یہ عام طور پر چاک پاؤدروں سے بنائے جاتے ہیں ان میں کیلیم فاسفیٹ اور جھاگ پیدا کرنے والے صابن کے ساتھ کوئی جراثیم کش دوا منقول فیصلوں یا اور اس قسم کی دوسری دوائیں ملا دی جاتی ہیں۔ ان میں کیلیم سرین بھی ہوتی ہے تاکہ ان پیسٹوں کو لٹی کی حالت میں قائم رکھا جاسکے۔ عام طور پر ٹوٹھ پیسٹوں کا کیا عمل قلمی ہوتا ہے۔ شاید ہی کوئی ایسا ٹوٹھ پیسٹ ہوتا ہے جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہو۔ جہاں تک ان پیسٹوں کے ذریعہ جراثیم کے ہلاک کرنے کا تعلق ہے، یہ تو محض خیالی ولفیا تو ہو۔ واقعتاً جراثیمت حفاظت ان پیسٹوں کے ذریعہ نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اس اعتبار سے تو ہم انہیں صفر کے برابر سمجھتے ہیں۔

اب ایک دوسری حیثیت سے ان پیسٹوں کے اثرات کو لیجیے۔ ہمارے منہ میں دو قسم کے غدودوں میں سے دو قسم کا لعاب دہن نکلتا ہے۔ ایک تو پانی کی طرح بہتا ہوتا ہے اور دوسرا ڈاکڑا ہوتا ہے۔ وہ پیسٹ جس کا کیمیائی اثر تیزابی ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے پانی کے مانند لعاب دہن زیادہ مقدار میں دیر تک خارج ہوتا رہتا ہے جو منہ کو صاف بھی کرتا ہے اور ایک قسم کی مٹھاس بھی پیدا کرتا ہے۔ لیکن وہ پیسٹ اور پاؤڈر جس کا کیمیائی اثر قلمی ہوتا ہے، ان کے اثر سے ڈاکڑا لعاب دہن خارج ہوتا ہے اور اس سے وہ فائدہ مرتب نہیں ہوتے جو دوسری صورت میں ہوتے ہیں۔ لیکن چون کہ یہاں عام طور پر سوائے ایک آدھ امریکن ٹوٹھ پیسٹ کے جو نہایت قیمتی ہے۔ تمام پیسٹوں کا کیمیائی اثر قلمی ہوتا ہے، جو ہمارے منہ کی صفائی اور جراثیم کشی کے معاملے میں بالکل بھی مفید نہیں۔

اب لیجیے دانت مسواک کو۔ عام طور پر نیم، کیکریا پیلو وغیرہ کے دندڑوں کی بنیوں کو مسواک کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

ان کی چھالوں میں بے شک ایٹھا اور دوسری تیزابی رطوبات اور تلخ مادے ہوتے ہیں جو اسے چیلنے کے دوران میں زبان، ہسٹوٹل اور منہ کی غشاء مخاطی سے مس ہو کر انس سے بٹنے لعاب دہن کے اخراج کے باعث ہوتے ہیں جس کا کیمیائی اثر قلمی ہے۔ جس کے منہ میں پیدا ہونے سے اور جمع ہونے سے غذا کے ریزے جو دانتوں اور منہ میں اور معدہ کو کڑوں گوشوں میں موجود ہیں خود بخود نکل جاتے ہیں۔ یہ تو مسواک کی تیزابی رطوبات کے مسوڑھوں زبان اور دانتوں سے ہونے کا نتیجہ تھا۔ اور اب بھی مسواک کی بنیوں کی بلکہ دانتوں میں چبائی گئی ہے۔ چیلنے کے بعد جب اس کا اگلا حصہ برش کی طرح ریزے دار بنایا جاتا ہے تو پھر ان نرم ریشوں سے مسوڑھوں اور دانتوں کو صاف کیا جاتا ہے۔ اس دوران میں جو مسواک کی چھال اور لکڑی سے رطوبات نکلتی ہے۔ وہ طبعی طور پر منہ اور دانتوں کو صاف اور مٹھی کرنے والی ہوتی ہیں۔ جب دانتوں کو صاف کر لیا جاتا ہے تو اسی مسواک کے برش سے اس سے پیشہ کہ اسے پھینکا جاتا ہے۔ زبان کے بالائی حصہ کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہے۔ مسواک کو چیلنے سے جڑوں کے عضلات کی ورزش بھی ہوتی ہے اور اس سے مسوڑھے اور دانت بھی مضبوط و محکم ہوتے جاتے ہیں۔ پھر یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ایک ہی مسواک کو ۴-۵ روز کام میں لائیں۔ بلکہ ہر روز نیا کیکریا پیلو یا نیم کے درخت کی تازہ لے کر استعمال کریجیے۔ ورنہ پیسہ کی آٹھ یا بارہ بازار سے لے کر ایک مسواک یومیہ کے حساب سے آٹھ روز تک کام میں لیجیے۔

قیمتی ٹوٹھ برش کا استعمال اگر کسی حد تک مفید بھی رہے گا تو ظاہر ہے کہ اس قدر صرفہ پس اپنا طائر شخص کا کام تو ہے نہیں۔ غریب بچہ داروں کے دانت تو بالکل تباہ ہی ہو جائیں گے۔ ان لوٹھ پیسٹوں سے بہت ہمارے دیہی منہ ہوتے ہیں۔ جن کا کام بھی نہیں ہے کہ دانتوں کو صاف اور مٹھی کریں اور مسوڑھوں کی خراپوں کو دور کریں بلکہ یہ بھی ہے کہ بٹے دانتوں تک کو اپنی جگہ پر جمادیں۔ اب اگر کوئی شخص ان سب باتوں کے جاننے کے باوجود بھی ان بظاہر خوشی مگر اصلاً خراب چیزوں کی طرف پکتا ہے اور اپنی اچھی سستی اور اثرات کے اعتبار سے جڑب چیزوں کو محض اس وجہ سے چھوڑتا

کہ ان کی کوئی وقعت ہمارے حاکموں کی نظر میں نہ آئے۔ وہ اگر شدید قسم کی ذہنی غلامی میں مبتلا نہیں تو اور کیا ہے؟ ایٹھا، بھٹھا کہ اس سے کسی صاحب علم و فہم اور خود شخص کو مرعوب ہو گا کون سامو قے ہے۔ آپ چھوڑیے اس ٹوٹھ برش اور ٹوٹھ پاؤڈر کے

استعمال کو۔ سیدتی س دمی طرح اپنی مسواک اونٹنیوں کے استعمال پر اتر آئے کہ انٹوں کی صفائی ان ذرائع سے بہت کوئی دوسرا ذریعہ اب تک یورپ کی مہذب ترین دنیا تو ایجا کر نہ سکی، یہ بے چارے کورے مقلد کیا کریں گے۔

### جذام سے کیسے بچیں؟

سوال :- بہرہ و صحت کے سوال و جواب کے کالموں کے ذریعہ آپ ہمیں جذام کے متعلق کچھ بتاتے۔ اس سے بچنے کے کیا طریقے ہیں۔ کیا یہ متعدی یعنی چھوت سے لگنے والی بیماری ہے۔ اگر ہے تو اس کے لگنے کے کون کون سے طریقے ہیں تاکہ ہمیں ان کا علم ہو جائے تو ہم ذرا بھی بچیں اور اپنے دوسرے بھائیوں کی بھی مدد کریں۔

جواب :- جذام اصل میں عام طور پر ہوتا ہی ان لوگوں کو ہے جو کندھے اور بنائیت ہی غیر مہذب ماحول میں رہتے ہیں۔ ورنہ لوگ جو مہذب ہیں اور صاف ستھرے ماحول میں رہتے ہیں انہیں کبھی یہ شکاریت نہیں ہوتی۔ دینے اس کی چھوت بھی لگ جاتی ہے۔ اس کے متعلق متعلق عدیدہ جدیدہ نظریہ یہ ہے کہ بعض جذام کے مریض سے براہ راست یہ مرض لگتا ہے۔ اس میں سب سے زیادہ شہرل چہیز یہ ہے کہ ایک شخص مہینوں اور سالوں جذام کا تعدیہ یا چھوت لینے پاذاں رہے۔ انہیں میں پھر سکتا ہے اور آپ کو متعدی بھی نہیں ہو سکتا۔ وہ لفظ بہتر دست آدمیوں کی طرح رہتا رہتا ہے اور جذام کے تعدیہ کو معلوم طریق پر دوسروں میں بھی تقسیم کرتا پھرتا ہے۔ تجربے اور تحقیق سے محققین اسی نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ اس مرض کی علامات ہی ہوتے کی مدت متروک متعین نہیں۔

کبھی تو چھوت کے چند ماہ بعد ہی علامات ماضی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اور کبھی سالوں گزر جاتے ہیں اور پتہ بھی نہیں چلتا۔ یہ کیفیت یہ صورت حال کافی خوفناک ہے اور اس کی صحت نڈارک اذوائیں کر سکتے یا تو منظم ادارے کر سکتے ہیں یا پھر حکومت کو یہ پتہ کر کو۔ ایک بات معلوم کر کے البتہ کچھ تھوڑی سی تسلی ہوتی تو اور وہ یہ کہ اس کی چھوت فوراً انہیں لگتی بلکہ کافی دیر تک کہ اقلق قائم رہنے چھوڑ اس کے پاس کچھ مدت تک اٹھنے بیٹھنے سے لگتی ہے۔ اور اس کیا جانتے تھے بھی نہ وہی ہے کہ بیماری بھیاٹنے والے مریض کا مرض یہ کسی بھی بڑا ہوا ہو ورنہ ہو سکتا ہے کہ چھوت نہ لگے یا اگر لگ بھی جائے تو جسم کی قوت مدافعت اسے دبا دے اور ورنہ پکڑنے دے۔ جذام کے جراثیم یا تو زخم و خراش کے ذریعہ نفاذ کر جاتے

میں یا غشا رخی غلی کے ذریعہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جذام کے مریض کی ناک اور ٹھوک کے ذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں اور اس تعدیہ لگ جاتا ہے۔ جدیدہ نظریہ اس خیال کی تردید کرتا ہے کہ متعدی غذا یا جذام کے مریضوں کے تالاب و خوشوں میں بنائے یا معدن کنوئوں کے پانی سے یہ مرض پھیلتا ہے۔ ان گھجھوں اور کھانے کی چیزوں میں اگر جذام کے جراثیم موجود ہیں تو اس سے جذام کے تعدیہ کا کوئی ایسا بڑا خطہ نہیں ہے۔ بلکہ بعض جدیدہ محققین کے نزدیک تو اس سے کوئی خطرہ نہیں ہے اور نہ بھنگوں یا کھٹ کوڑوں اور مکھیوں وغیرہ کے ذریعہ یہ بیماری پھیلتی ہے۔ البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ جذام کے جراثیم کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر دیں۔ تو اس سے کوئی بہت بڑا فرق نہیں پڑتا۔

جذام کے مریض کے بدن پر سونے اور ان کے کپڑے پہننے سے ممکن ہے کہ جذام کا تعدیہ لگ جائے۔ ایسے مریضوں سے جدا ہو کر رہنا چاہیے۔ جراثیم جراثیم کچھ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ اگر یہ ان کی قوت زور کہ ہو جائے۔ اس بیماری کے قبول کرنے کی صلاحیت ان لوگوں میں زیادہ ہوتی ہے جن کی قوت حیات قوت مدافعت کمزور ہے۔ مذاکی ثرائی غربت، ناصاف دگندہ ماحول اس بیماری کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

اس کی حفاظتی تدابیر اس اعتبار سے کہانی انہیں تحقیق میں کہ اس کا مریض مدقوں ہمارے درمیان اس طرح رہ سکتا ہے کہ ہمیں پتہ بھی نہ چلے۔ اس کی بہترین تدبیر تو یہ ہے کہ میوہ پلٹی میں تحریک کی جائے کہ وہ شہر میں اچھی طرح چھان بین کر کے ایک ایک کیس کی تحقیق کر اسے اور ان کو شہر سے باہر بالکل عدیدہ مقام پر کٹے انوس سے کڈ لپڑا لیں۔ کا سہندوستان میں پوری طرح نفاذ نہیں ہوا۔ اول تو یہاں جو قانون لایہ ایکٹ کے نام سے موسوم ہے وہ خود اپنی جگہ بالکل ناقص ہے۔ بعد اس کے ذریعہ ان جذام کے مریضوں کو جو واقعی طور پر پوری قوم کے لیے خطرہ ہیں، عدیدہ نہیں رکھ سکتے۔ عام طور پر فقیروں میں یہ مرض زیادہ پایا جاتا ہے سب سے پہلے ان میں چھان بین کی جائے اور ایسے فقیروں کو گلگی کوچوں میں بھیک مانگنے کی اجازت نہ دی جائے جنہیں یہ مرض ہو۔ انہیں ٹراموں اور ریل گاڑیوں میں چھان سندرست آدمی سفر کرتے ہیں، سفر کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔ پبلک کو چاہیے کہ جہاں ایسے مریض فقیروں کو دیکھیں اسے جذام کے سپتالوں میں جانے کی ترغیب دیں اور یہ پناہ گاہیں اور ہسپتال ان مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ دل چاہپ مقامات بنادے جائیں۔

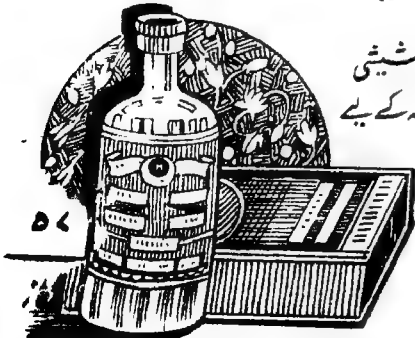
ہر عقلمند ماں بچہ کے لیے

NAUNEHAL

REGD

نوناہل  
گھر میں رکھتی ہےکیوں کہ یہ دو بچوں کو  
ہر مرض کے لیے اکسیر ہے۔

بدبھمی، دستوں کا آنا، قبض  
بچوں کا نزلہ زکام اور دانت نکلنے کی  
تکلیفیں اس دوا سے بہت جلد رفع  
ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی نمک  
صوبوں پر تیار کی گئی ہو اور اس وہ اجزا  
ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست  
بنانے میں۔ (منفصل پرچہ ترکیب دوا کو ساتھ ہے)



قیمت فی شیشی

جو ایک عرصہ کے لیے

کافی ہے

مفت

آٹھ آنے

(۸)

ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

## ضروری اطلاع

ہم اپنے کرم فراؤں اور سرپرستوں کے ممنون ہیں کہ وہ صرف ہمدرد دوا خانہ سے اپنی اور اپنے خاندان کے دوسرے افراد کے لیے دوائیں طلب فرماتے ہیں۔ سہولت کار کے بے ہم نے اپنے ادارے کو مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے اور اسی لیے عام اطلاع کے لیے یہ سطور لکھی جا رہی ہیں جب بھی آپ یا دوسرے افراد کرم لعاظ پر پتہ ذیل کی ہدایت کے مطابق لکھیے ایسی صورت میں نہ صرف یہ کہ آپ کا خط فوراً شعبہ متعلقہ میں پہنچ جائے گا اور فوری کارروائی عمل میں آجائے گی بلکہ یہ فائدہ بھی ہو گا کہ مختلف شعبوں کے انتظام میں بے ناعدگی پیدا نہیں ہونے پائے گی۔ ہم آپ کے ممنون ہوں گے۔ اگر آپ پتہ لکھنے وقت نیچے کے نوٹ کا خیال رکھیں گے۔

(۱) جب آپ کو اپنے مرض کا حال لکھنا ہو یا اپنے مرض کو

متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو پتہ اس طرح لکھائیے

ناظم اعلیٰ مجلس تشخیص تجویز ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۲) اگر آپ کو کوئی دوا طلب کرنی ہو تو پتہ صرف یہ لکھیے

ناظم میل آرڈر سیکشن ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۳) اگر آپ کو کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل یا کسی دوا کی

قیمت دریافت کرنی ہو یا فہرست رنگا ہو تو پتہ اس طرح لکھیے

شعبہ جوابات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۴) اگر خدا خواستہ آپ کو کسی سلسلے میں کوئی شکایت ہو تو پتہ یہ لکھیے

شعبہ تحقیقات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۵) اگر میزبان کی کوئی غلطی ہو یا پتہ بے پیسے کے متعلق کوئی بات

دریافت تو پتہ اس طرح لکھائیے

شعبہ حسابات ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی۔

(۶) اگر آپ کو بخنسی کے متعلق معلومات حاصل کرنی ہوں یا

بخنسی لینے کا خیال ہو یا آپ ہمارا ایکٹ ہوں اور کچھ لکھنا ہو

تو پتہ لکھیے: ناظم شعبہ بخنسی ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۷) صافی ہمدرد مرہم کی بخنسی دینے کے لیے یہ پتہ لکھائیے

شعبہ صافی ہمدرد مرہم ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

(۸) ہمدرد صحت کے متعلق کچھ لکھنا ہو تو براہ راست ناظم

ہمدرد صحت کو خطاب کیجیے۔

آپ کا خادم میمن گنگو، ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

نوٹ:- ازراہ نمبر ۳۲۰۳۲۰۳۲ کا خیال خاص طور پر رکھیے

بصورت اس کا قوی امکان ہو کہ آپ کو ارشاد کی تعمیل میں





ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں شش

اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک

پیدا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا

منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولایتی ٹوٹھ پیٹ

اور منجن بے کار معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں

کی جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے

موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا

ہو۔ ہلے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے، خون

اور پیپ کو روکتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے

مرض کے لیے اکیر ہے۔ خوش مزہ ہے، خوش رنگ

ہو اور بے حد خوشبودار ہے۔

قیمت فی شیشی

صرف آٹھ آنے

آج ہی منگا کر فائدہ

چاہل کیجیے۔



ہمدرد دواخانہ لیپور سٹریٹ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی  
سل اور دق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا  
ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیوں کہ دنیا کے تمام  
ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں  
کی خرابی دق کی جڑ ہے۔ سل اور دق کے خطرناک  
مرض سے بچنے کے لیے

صدوری حشر

استعمال کیجیے۔ معمولی کھانسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری  
کا تو ذکر ہی کیا ہے صدوری نے دق اور  
سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق  
اور سل میں چوں کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں  
اس لیے ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے  
لیے ہمدرد دواخانہ کی صدوری دنیا میں بہترین دوا کہی  
جاسکتی ہے۔ میثاقہ تجربات کے بعد تیار ہو سکی ہے اس کے  
استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں  
جان آجاتی ہے۔ جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے عصبانیت  
تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے  
پھیپھڑے کمزور ہو یا کھانسی ہو اکیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصور سالہ

# دہلی

نگران: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی	حرّ تبہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۴	فہرست مضامین، ماہ مارچ ۱۹۴۶ء
نمبر	
۳	دہلی ماورڈھے
۸	ادارہ
۱۰	ادارہ
۱۴	ترجمہ
۱۷	ادارہ
۲۰	ادارہ
۲۲	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔
۳۵	ادارہ
۴۰	موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔
۴۳	ایڈیٹر
۴۹	
۵۷	

قیمت فی سہ ماہ: تین آنے

قیمت سالانہ: صرف ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید، ایڈیٹر، پرنٹر و پبلشر، لطفی پریس، دلی دروازہ، دہلی میں چھپوا کر دفتر صحت سے شائع کیا



ایک شیشی مستورین "منگائی" تھی۔ اگرچہ اشتہاری دواؤں میں اپنا اعتبار رکھتی ہیں۔  
لیکن اس دوا کے تجربت میں ڈال دیا، جو فوائد اشتہار میں اس دوا کے ہیں،  
ان سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی۔ ہمدرد دوا خانہ کی مستورین کی یہ جائی اور  
راست بازی اور ایمانداری قابل تعریف ہے۔ میرا قلم قلب حساس کے جذبات امتنان  
موجز شای مستغنی عن التعریف ہے۔ سید نجم الدین حیدر عابدی  
اور اس گہرے اثر کا پوری طرح اظہار نہیں کر سکتا جو مستورین نے دل پر ڈالا ہے۔  
سید نجم الدین حیدر عابدی  
پیشین برو فیصر۔ ڈی۔ بی۔ کانہ۔ گورکھ پور

سیلان الرحم  
ایام کی بے وقاعدگی بخون کی کمی

یا زیادتی ہسٹیریا

ان امراض کے لیے مستورین کو پے ہم تجربات کے بعد  
جدید ترین اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ ہمدرد کی دواؤں میں  
مستورین کو بھی بجا شہرت حاصل ہے کہ یہ  
ان تمام بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر دور کر دیتی ہے۔

مستورین عورت کی عام صحت کو بھی درست کرتی ہے  
خصیۃ الرحم  
کے افعال کو اس خوبی سے صحیح کرتی ہے کہ خواتین بچشت  
بدنیاں رہ جاتی ہیں۔

قیمت (دس خوراکیوں کی شیشی) ایک روپیہ  
دو شیشیوں کا استعمال کافی ہوتا ہے



ہمدرد کی ایجنٹ  
مستورین

ہمدرد دوا خانہ دہلی

# علاج الامراض میں فن طب کی غلط روش پر تنبیہ

از ولیم ہارڈے

مترجمہ: سید اقبال حسین ایم۔ اے۔

کش کش نہیں کر لئے لگتا۔ ابھی کچھ زیادہ دن نہیں ہوئے کہ میں اور نیو یارک کا ایک مشہور طبی مہاجر ایک میڈیکل کالج میں تجسس بھی تھا ایک خاص معاملے میں مشترک طور پر بحث تھے۔ کانفرنس ختم ہو جانے کے بعد اس نے مجھے علیحدہ جا کر کہا، ”میں آپ کے نئے نظریہ علاج کا کافی مطالعہ کر چکا ہوں لیکن اس میں ایک بات میری سمجھ میں نہیں آتی یہ کہ ایک معقول آدمی جس میں ذرا سی بھی عقل سلیم موجود ہے اور جو ہمیشہ علت سے معلول پر استدلال کرنے کا عادی رہا ہو وہ کس طرح معلول سے علت تک پہنچنے کو جائز قرار دے گا ایسے سیدھی سادی زبان میں میرا مطلب یہ ہے کہ وہ شخص جو عللاً مرض سے بیماری کی نوعیت مقرر کر کے علاج کرنے کا عادی رہا ہو وہ مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل تک پہنچنے کی بجائے جس لیے کھینکڑا اٹھائے گا۔ لیکن اس کے باوجود تقریباً تمام طبی ادارے اور میڈیکل کالج وغیرہ آپ کے اصول علاج سے قریب تر ہوتے جا رہے ہیں چنانچہ اس چیز کے پیش نظر اب کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی مخصوص تعلیم کے لیے ایک پروفیسر کا اضافہ ضروری سمجھنے لگے ہیں اور طبی نصاب میں غذائیات کے لیے گنجائش نکالنے پر آمادہ نظر آتے ہیں۔“

میں نے کہا، آپ نے اس وقت دو باتیں کہی ہیں لیکن معاف کیجیے غائبانہ دونوں میں سے ایک بات کا بھی مفہوم آپ خود بھی سمجھ نہیں سکتے ورنہ آپ ان کو زبان پر بھی نہ لاتے۔ ذرا خود سوچیے کہ ان دونوں چیزوں میں سے کونسی بات عقل کو زیادہ لگتی ہے۔ محض علامات مرض کو دیکھ کر دوائی علاج کے ذریعہ ان علامات کو دور کر دینا۔ دور کیا کر دینا بلکہ دبا دینا یا مرض کو دیکھ کر اس کے اسباب و علل دریافت و معلوم کر کے ان کو دور کرنے کی کوشش کرنا تاکہ جڑ کو درست کر دیا جائے تو شاخیں اور پتیاں خود بخود ٹھیک ہو جائیں۔ اب اگر یہ لوگ

فن طب کی تمام کتابوں کو انٹ پلٹ کر دیکھ جائیے، آپ اسی ایک نتیجے پر پہنچیں گے کہ اس کا تمام زور مریضیات و علم الامراض پر ہے۔ یہی اس کا دائرہ بحث، چنانچہ یہی وجہ ہے کہ صحت اور اس کے مہول و مبادی سے اس فن نے کسی جگہ بھی بحث نہیں کی اور اس حقیقت کو کہیں زیر بحث نہیں لایا گیا صحت سے انحراف کے ابتدائی اسباب کا جاننا وہ پہلا کام ہے جو ایک ڈاکٹر یا طبیب کو سب سے پہلے کرنا چاہیے۔ بلکہ اپنا سارا روزا اسی ایک چیز پر صرف کیا ہے کہ حالت مرض کو دوائی علاج کے ذریعہ کس طرح دور کیا جائے لیکن حیرت ہو کہ اس فن کے صدیوں لگاتار ترقی کرنے و بہنے کے بعد بھی جس کا اشتہار بڑے زور شور سے دیا جاتا ہے، آج ہمارے درمیان بیماریوں کا پہلے سے بھی زیادہ زور ہے اور ہر روز امراض کی نئی نئی الجھی ہوئی صورتوں سے سابقہ پیش آتا ہے۔ لوگ امراض سے لڑتے لڑتے تھکے جا رہے ہیں صحنوں میں متعل طور پر فوڑ رہے لگا ہوا درعام جسمانی حالت کا یہ عالم ہے کہ دن بدن ترقی ہی یافتہ ہو رہے ہیں۔

میرے نزدیک اس قدر ترقی یافتہ ہونے کے بعد صحتوں میں اس درجہ گراؤ پیدا ہونا اس مینادی غلطی کا نتیجہ ہے جس کا فن طب میں آج بھی از کتاب ہو رہا ہے یعنی یہ کہ مرض جب آجائے اور مریض اس میں اچھی طرح پکڑا جائے تب فن طب کا دائرہ عمل اور ذمہ داریوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے، اس سے پہلے نہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی ہوا جیسے کوئی شخص ٹھوڑا چوری چلے جانے کے بعد مہصل کو قفل لگا کر رکھے یا جیسے پولیس کے سپاہیوں کا حال کہ اس وقت موقع پر پہنچتے ہیں جب بلوہ و فساد ہو چکنا ہے۔ ورنہ اس سے پہلے بیٹھے دیکھتے رہیں گے اور ہونے والے فساد کو روکنے کے لیے انہی تک نہیں ہلا لیں گے۔ گو با فن طب بھی اس وقت تک میٹھا دھکتا رہتا ہے جب تک جسم کسی مرض میں مبتلا ہو کر اس سے

سلہ اگر بڑی زبان میں اصل میں لفظ میڈیسن استعمال ہوا ہے جس کے معنی ہیں دواؤں کے ذریعہ علاج کرنا، اس سے کوئی صاحب عقلی طب یونانی نہ سمجھ سکیں۔

اس سیدھی اور صاف حقیقت کے واضح ہو جانے کے بعد بھی اپنے دقیقہ نوسی نظریے سے چپکے رہنے ہی میں عافیت سمجھتے ہیں تو شوق سے چپکے رہیں انہیں کوئی نہیں روکتا۔ لیکن انہیں یہ حق نہیں پہنچا کہ وہ اسے سائنس بھی کہیں۔

”دوسری بات کالجوں میں غذا اور تغذیہ کی تعلیم کے بجائے کسی پروفیسر کا مقرر کرنا۔ لیکن اس ترمیم کے بعد ان کالجوں کی پوزیشن کیا ہوگی۔ آپ نے ذرا اس پر بھی غور کیا؟“

”پہلے تو وہ حضرت میری بات کا مطلب ہی نہ سمجھے لیکن جب میں نے ان کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول کرائی کہ تمام طبی کالجوں کی تعلیمات میں مرض کے ابتدائی اسباب پر غور کرنے اور ان کے دریافت کرنے کی بہت ہی کم گنجائش ہے۔ مرض کے ابتدائی اسباب کو تو وہ محض، زبردست سمجھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اس حالت میں مرض کو جس کی کچھ بھی وہ سانسے آتی ہے اس کا علاج کرنے پر سارا زور صرف کرنے میں چنانچہ انہیں اس سے تو کوئی بحث نہیں ہوتی کہ جسم میں مرض کی ابتدا کن عوامل و اسباب کے تحت واقع ہوتی ہے اور غذا و تغذیہ کی کن خرابیوں کے سبب جسم سانی میں بگاڑ شروع ہوتا ہو۔ جب صورت معاملہ یہ ہے اور اس کے علی الرغم اپنے طلباء کو یہ پڑھائیں گے کہ مرض کی موجودہ حالت جیسی کچھ بھی ہو وہ جسم انسانی سے علیحدہ کوئی کیفیت نہیں ہے بلکہ جسم ہی کی ایک حالت ہو اور جسم ہی اس حالت کے وجود میں لانے کا ذمہ دار ہے یا بالفاظ دیگر ایک انفرادی صورت ہو اور فرد کے رہنے سننے سے متعلق ایک خاص قسم کا طرز عمل اختیار کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور اس غلط طرز عمل کی اصلاح کرنے سے ان ابتدائی اسباب کا بھی خاتمہ ہو جاتا ہے جو مرض کا باعث ہونے میں تو ذرا یہ بتائے کہ ان کا وہ طبی نظریہ جس کے تحت وہ دھن کا علاج کرتے ہیں کہاں باقی رہ جاتا ہے اس پوزیشن کو اختیار کرنے میں اس نظریہ کے تو بالکل پرچھے اڑ جاتے ہیں۔ اس قدرتی نازلوجیہ پر تو اب تک اس قدر اہمیت دیتے تھے ہر وہ شخص جان سکتا ہے جو غذائی خرابیوں کی مبادی پر اسباب مرض کو ڈھونڈ نکالے گا میرے اتنا سمجھائے کہ وہ جو نصاب کی مبہم و غریبہ واضح پوزیشن کو سمجھ لے گا جس میں بیک وقت دو متضاد نظریوں کی تعلیم ہوگی لیکن اس نے کہا کہ اب تغذیہ کی اہمیت اس قدر واضح ہوتی جا رہی ہے کہ رفتہ رفتہ تمام طبی اداروں کو اسی تہج پر تعلیم دینی ہوگی خواہ اس کی خاطر

انہیں اپنے پرانے نصاب میں کسی ہی اہم تبدیلیاں کرنی پڑیں اس نے یہ بات بھی تسلیم کی کہ ان اداروں کا مدعا اطباء کو صرف تشریحات، انجیبات، مرضیات ہی کی تعلیم دینا ہے مرضیات پر وہ نسبتاً زیادہ زور دیتے ہیں۔ ان کا خیال یہ ہے کہ جب حالت مرض سامنے ہوگی تو اس نصاب تعلیم کا فائدہ تحصیل عقل سلیم سے کام لے کر کچھ نہ کچھ کر ہی لے گا۔ لیکن چون کہ طبی نصاب میں بیماری کی ہر صورت حال کے لیے مقرر طریقے تعلیم کر دیے ہیں۔ اس کے بعد شاید ہی کوئی خدا کا بندہ ایسا ہو گا جو ہر انفرادی کیس کی صورت حال کا بطور خود مطالعہ کر کے لگے بندھے و مغزہ نسخوں سے ہٹ کر علاج کرتا ہو۔ حالاں کہ کسی حالت مرض کا صحیح علاج ممکن ہی نہیں جب تک کہ اس کے ان اسباب کے سلسلے کو نہ بند کر دیا جائے جو اس کا باعث ہوتے رہ رہے ہیں۔ یہ کوئی طریقہ نہیں ہے کہ دوائی دی جاتی رہے اور اسباب مرض کو جس عارضی رہنے کی اجازت دے دی جائے۔ میں نہیں سمجھتا کہ اس معمولی سی بات سمجھنے میں کون سا فلسفہ جاننے کی ضرورت ہو۔ معمولی سی عقل کا آدمی بھی اس اصول کو سمجھ جائے گا۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ اس شخص میں جس نے میرے سامنے طبی نظام تعلیم کے نقائص کو صاف صاف تسلیم کر لیا؟ اتنی ہمت ہوگی کہ یہی بیان وہ اس ملک کے پڑوسم پرست ڈاکٹروں کے سامنے بھی دے سکے؟ بالکل نہیں اس لیے کہ اگر وہ ایسا کرتا ہے تو اسی لمحہ ماہر تشخیص الامراض کی حیثیت سے اس کی شہرت ختم ہو جاتی ہے۔ جب اس نے مجھے بتایا کہ کسی شخص کے بیمار پڑنے کے یہ اسباب ہیں جنہیں میں بھی بنیادی سمجھتا ہوں تو میں نے اس سے وہیں دریافت کیا کہ کیا یہ چیزیں وہ مجھے اپنی ہاں کے طبی لٹریچر میں دکھاسکتے ہیں؟ اس نے اقرار کیا کہ نہیں ہمارے منظور شدہ لٹریچر میں جو کالجوں میں پڑھا یا جاتا ہو یہ کہیں بھی نہیں پایا جاتا۔ یہ تو میں نے آپ ہی کی کتابوں میں پڑھا ہو اور مجھے اس کا اقرار کر لینے میں کوئی عار نہیں ہے۔

میں نے اس سے پوچھا کہ کیا اس ماحول میں علاج کے اس نظریہ کو تسلیم کر لینے بعد وہ خود کو یکا و تنہا محسوس نہیں کرتا؟ اس نے جواب دیا کہ میرا یہ احساس اگر جو بھی تو یہ دوسرے ڈاکٹروں کے ساتھ انصافی کرے کے مراد ہو گا۔ لیکن جب میں نے اس سے بالکل صاف صاف پوچھا کہ یہاں کتے ایسے ڈاکٹر ہیں جن کا طریقہ علاج یہ ہے کہ ہر مریض کی حالت

ہمدرد فیسر کی یہ بات میں بھی تسلیم کرتا ہوں کہ لوگ اپنے پرانے طریقہ علاج کو مشتبہ نظروں سے دیکھنے لگے ہیں اور اپنی تقریروں اور مقالوں میں صحیح تغذیہ کی اہمیت پر بہت زور دینے لگے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر ایم لٹلہ راجن میڈیکل ایسوسی ایشن کے سابق صدر نے اپنے افتتاحیہ تہذیب میں یہ غذا اور مستقبل کا انسان کے موضوع پر آئندہ نسلوں کی تعمیر میں خدائی اہمیت کو بہت زیادہ واضح کیا ہے اور اس نظریہ کی تائید میں بہت کچھ پیش کیا۔

ایک بات میری سمجھ میں اب تک نہیں آئی کہ اگر اس قدر بین شہادتوں کے باوجود جن صوبہ کے ماہروں اور استاد نے کیا۔ یہی اور اس کے علاج میں غذا کے مسئلہ پر کمیون فوڈ بورڈ لیا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس موضوع پر چلیا دیڑیوں میں تجربات کیے جاتے ہیں اور جن کے نتائج سے انسانی صحت پر جو صحیح تغذیہ کی ضرورت ثابت واضح ہوتی ہے اس پر جو کچھ تکمیل اور کام ہوتا ہے وہ محض علمی نوعیت کا ہوتا ہے۔ اس پر عمل کرنے کے معاملہ پر کسی غور ہی نہیں کیا جاتا کہ علاج الامراض و قیام صحت میں اس سے مدد لی جاسکے۔ دو مثالیں درج کرنے کے لئے گزشتہ سوکھ سرما میں فلورنڈ میں نہایت کھلے دل سے اس بات کا اقرار کیا کہ غذا و تغذیہ کا معاملہ سائنس کا ایک نہایت اہم مسئلہ بتا جا رہا ہے۔ علاج کا یہ طریقہ بڑے زور شور کے ساتھ سامنے آ رہا ہے اور دوسرے دوائی طریقہ ہائے علاج قدامت کا لباس عاری ہونے جا رہا ہے۔ ان میں سے ایک نے کہا، لیکن انہوں اس بات کا ہے کہ ہم لوگوں کو ابھی اس غیر شعوری تبدیلی کا احساس تک نہیں اور نہ ہم اس سلسلہ میں متفکر ہیں حالانکہ گرج مرصیوں کی کیفیت یہ ہے کہ وہ ڈاکٹر کے محض اتنا جاننے سے کہ آپ کو یہ تکلیف ہے اور اس کا میں نے یہ علاج تجویز کیا ہے بالکل مطمئن نہیں ہوتے بلکہ بیماری کا سبب معلوم کرنے پر مہرار کرتے ہیں اور جاننا چاہتے ہیں کہ آخر یہ تکلیف اور یہ عارضہ لاحق کیوں ہوا۔ لیکن ہم ڈاکٹروں کا حال یہ ہے کہ مرصیوں کے اس سوال کا جواب نہیں دے سکتے اور یوں ہی آئیں بائیں شائیں کر کے ٹال دیتے ہیں۔ فن طب کے لیے یہ بڑی خطرناک علامت ہے اور ہم لوگوں کو اس سے پہلے کہ پانی سرسے گزر جائے نہایت سنجیدگی سے اس معاملہ پر غور کرنا چاہیے۔

ہمارے ہمدرد فیسروں کا حال تو اب بھی یہ ہے کہ جہات میں پڑھاتے ہوئے طب کو ہدایت کرتے ہیں کہ شخصیں مرض میں

کے پیش نظر وہ نہایت ٹھنڈے دل سے مرض کے اسباب کی کھوج لگانے کی فکر کرتے ہوں اور جب اس انداز سے تجربہ کرنے کے نتائج کے مقصدیات میں انہیں وہ طریقہ علاج اختیار کرنا پڑے جو ان کے سالہا سال کے دسے بے نظریات کے خلاف ہو اور جن پر وہ مدتوں سے ایمان رکھے ہوں تو کیا وہ اپنے سابقہ معمول طریقہ کو اپنے ذاتی استدلال کے مقابلہ میں چھوڑ دیں گے۔ اس پر تو اسے باقاعدہ کھانا پکانا کہیں ایسے صاحب فن تو واقعی بہت کم ہیں جو اس طریقہ پر علاج کرنے والے ہوں لیکن یہ ضرور ہے کہ وہ اس نقطہ نظر کو سمجھا چکی طرح گئے ہیں۔ اس پر رفتہ رفتہ عمل بھی کرتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ زبان سے اس کا اظہار نہیں کرتے اور جو فرق غیر شعوری طور پر ان کے طریقہ علاج میں پیدا ہوتا جا رہا ہے اس سے ہی اندازہ ہوتا ہے کہ اگر آپ کے نظم یہ علاج کی مقبولیت کا یہی حال رہا تو وہ دن دور نہیں جب علاج کے منغلط طریقہ میں بنیادی عور پر تبدیلی ہو جائے اور ہمارے طبی ادارے، اسے باقاعدہ تسلیم کر کے اپنی ہاں کے حساب تعلیم کو از سر نو اس نظریہ پر مرتب کریں۔

متعدد بار ہمارے فن کے دنوں کو اس سلسلہ میں زبردست دھکا لگاؤ۔ وہ مرصی جنہیں وہ جواب دے چکے تھے اور کہہ چکے تھے کہ ان کا اب اگر کوئی علاج ہو سکتا ہے تو موت ہی آخری علاج ہے، وہ چند مفتوں اور چند مہینوں کی مدت میں تن درست ہو کر کھڑے ہو گئے اور ان میں سے بعض تو اپنی زندگی کا بیمہ کرانے کے قابل ہو گئے۔ یہ لوگ ظاہر میں اس معقول نظریہ علاج کا خواہ کنسا ہی مذاق اڑا میں لیکن دل میں انہیں ماننا ہی پڑے گا۔ اس علاج کے ان معجز نتائج کی آخر وہ پھر کیا توصیہ کریں گے؟ لہذا ابھی سے اپنا سابقہ نظریات میں منزلزل ہو گئے اور اس سوچ میں پڑ گئے ہوں گے کہ کوئی ایسا نقص ہمارے طریقہ تعلیم میں ضرورہ کیا ہے جس کی وجہ سے یہ طریقہ علاج تمام حالات کا احاطہ کرنے سے قاصر ہے۔ یہ تو ان لوگوں کا حال ہو گا جو ذرا سائنس سے کچھ بخور بہت لگاؤ بھی رکھتے ہیں۔ باقی رہی معمولی مطب کرنے والے ڈاکٹر اب یہ بچا ہے تو اس پرانی ڈھنگ پر نگہبر بند کیے ہوئے چلے جا رہے ہیں، دیوان کی کتابوں میں لکھا ہے اسی کے مطابق دوائی اور نسخے تجویز کر دیتے ہیں اور جو خطرناک مرصی اس طریقہ علاج سے صحت یاب ہو جاتے ہیں ان کی یہ توجیہ کر کے اپنا دل ٹھنڈا کر لیتے ہیں کہ میاں جب بیماری کو جانا ہوتا ہے تو خود آپ کچھ کریں یا نہ کریں وہ خود بخود چلی جاتی ہے۔

بہت زیادہ گہرے جانے کی کوشش نہ کیا کریں اس لیے کہ اس کی صحیح صحیح توجیہ کرنا سخت دشوار ہو جائے گا۔ ایک اور ڈاکٹر نے بتایا جو چون بائین کے ساتھ بائیں مور میں کام کرنا تھا کہ جائے مرین آہستہ آہستہ ہم سے بچھڑنے جارہے ہیں اور علاج بالعدا کی طرف متوجہ ہوتے جا رہے ہیں اور اس سلسلہ میں اچھا خاصا فکر مند ہوں۔

ایک کس کا حال میں بیان کرتا ہوں۔ میرے ایک ڈاکٹر دوست کی بہن کے قون میں زخم ہو گئے تھے۔ وہ ہسپتال میں چار سال تک زیر علاج رہی۔ خون کی کمی کی وجہ سے سفید پڑ گئی تھی۔ کئی بار اس کے جسم میں تباخون داخل کیا گیا۔ آؤں، پیپ اور خون کے ۳۰-۴۰ دست روزانہ کاموں ہو گیا تھا۔ آخر میں وہ میرے زیر علاج آئی۔ دس مہینے میں کامیاب ہو گئی۔ وہ عورت جو کل تک لب گور تھی جس کے متعلق یہ یقین ہو گیا تھا کہ اب وہ نہیں بچ سکتی ہے آج صحت و تن درستی کا مجسمہ بنی ہوئی تھی۔ اب نہ اسے آؤں آرہی تھی نہ ن، اس روزانہ کھل کر اجابت ہو جاتی اور وہ جو کھاتی تھی نہایت لطف لے کر کھاتی تھی۔ اس لیے کہ اس کی بھوک پہلے سے بھی بہت زیادہ کھل گئی تھی۔ یہ کس جو اس کے سابق صالچ کے سامنے آیا تو وہ ششدر رہ گیا اور یہ سامنے پر مجبور ہو گیا کہ مزید مارے طریقہ علاج میں کوئی نقص ہے

چنانچہ اس نے میرا سارا طریقہ مطالعہ کے لیے منگایا اور اس کی روشنی میں فن طب کا از سر نو مطالعہ کیا۔ اس نئے زاویہ نگاہ سے طب کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک روز وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ اب علاج کرنے میں لطف ہی اور آتا ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اب تک سخت فریب میں خود بھی مبتلا تھے اور اپنے مریضوں کو بھی دھوکے میں رکھتے تھے۔

اس نے متعدد مریضوں کے تجربات مجھے سنائے جو اس کے لیے بے حد دلچسپ تھے، لیکن میرے لیے تو ان میں کوئی بھی نئی بات نہیں تھی۔ میرے خیال میں ان حالات میں اور اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے کے بعد تعجب تو اس وقت ہونا چاہیے تھا جب یہ متوقع نتائج برآمد نہ ہوتے۔ ورنہ اس علاج کا منطقی نتیجہ تو یہی تھا جو ہوا۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ میں نے کوئی نئی چیز جو بزرگ دی ہے حالانکہ اگر وہ حکیم بقراط کا مطالعہ کریں تو انہیں معلوم ہو گا کہ اس کا بھی اسی اصول پر ایمان تھا کہ علاج تو قدرت (طبیعت) خود کرتی ہے۔ طبیب کا کام تو فقط اتنا ہے کہ وہ طبیعت و جسم کی بیماری کو دفع کرنے کی جو کوشش ہے اس میں مدد ہو۔ اودیہ کا جو بھی اثر پڑے وہ طبیعت کی موافقت میں ہو مخالفت میں نہیں لے

سات آٹھ سال کا ذکر ہے کہ ایک نوجوان موٹر کے

ہمدرد صدمہ سے طب قدیم میں اس اعتبار سے اب تک کوئی فرق نہیں آیا ہے۔ ان کا اصول علاج اب بھی یہی ہے کہ دوامی علاج طبیعت کے دفع مرض کی کوشش میں مدد ہو نا چاہیے۔ لیکن انہوں نے اس جہت میں مزید کوئی ترقی نہیں کی اور مکمل جہود کا ثبوت دیا۔ یورپ کے پاس بھی علم کا وہی یونانی ذریعہ تھا جو ہمارے پاس تھا اور انہوں نے ترقی کی، لیکن چون کہ وہ زندگی کے معاملہ میں غلط روش پر چلے گئے تھے، اس لیے طب کے شعبہ میں بھی ان کی ترقی کی دیوار ٹیڑھی ہی اٹھی۔ انہوں نے مرض ہی کو حل سمجھ کر اس کا علاج کرنا شروع کر دیا۔ یعنی علامات مرض پر اتنا کر کے اپنی تمام کوششیں اسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دیں کہ ان ظاہر علامات کو دور کر دیا جائے تو مرض جاتا رہے گا۔ مرض رہے گا تو یہ علامات بھی رہیں گی۔ اگر علامات کو دفع کر دیا گیا تو اس کے یہ معنی ہوں گے کہ مرض بھی اچھا ہو گیا۔ یہ ایک قطعی غلط نظریہ ہے اور قانون فطرت کے عین خلاف ہو۔ مثال کے طور پر اسے یوں سمجھیے کہ اگر املا و استفراغ ہونے لگے گا تو وہ اپنی کامیابی اسی میں سمجھیں گے کہ مریض کو ایسی دوا دے دی جائے جس سے اس کا املا و استفراغ کا سلسلہ بند ہو جائے، حالانکہ اس کے برعکس ہونا یہ چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش کو جو وہ فاسد و مریضی مادوں کے خارج کرنے کے لیے کر رہی ہے، مزید ملک و تقویت پہنچانی چاہیے۔ اسی طرح اگر کسی کو دست آنے تو انہیں فوڑا بند نہ کر دینا چاہیے کہ یہ بالکل قطعی غلط طریقہ علاج ہو گا۔ اس سے بدتر نقصان جو مریض کو ہو گا وہ یہ ہے کہ وہ فاسد و مریضی مادے جسے انہوں نے طبیعت کے خارج کرنا چاہا تھا اور وہ کر رہی تھی آپ اپنی نادانی سے، نا سمجھی سے انہیں اندھ ہی روک کر رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ان کے آنتوں میں رہنے اور مڑنے سے چند ہی روز بعد کوئی اس سے بھی زیادہ خوف ناک مرض کھڑا ہو جائے اس قسم کے طریقہ علاج سے ہمیں نقصان ہی کی توقع رکھنی چاہیے نا کہ یہ نہیں۔ اس کے مقابلہ میں صحیح صورت یہ ہونی چاہیے تھی اور اس کے اختیار کرنے میں طب قدیم اس وقت میدان عمل بالکل تنہا ہے کہ دوا اگر دی جاتی ہے تو وہ ایسی ہونی چاہیے کہ طبیعت کی اس کوشش میں مددگار و معاون ہونہ کہ مخالف۔ اول تو اصل سبب مرض کو دور کر دینے کے بعد مرض خود بخود ہی جاتا (باقی ڈٹ ڈٹ ہے)

ہو رہے ہیں دودھ نہ کیا جائے۔ جتنی ادویہ اور طبی کوششیں کی جائیں گی وہ بالکل بے کار ثابت ہوں گی۔ اس میں اضاعت وقت، اضاعت مریض اور اضاعت مال گویا سہ گونہ نقصان ہے۔ جب صورت معاملہ یہ ہے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بیمار اور امراض کے اسباب خود انسان کے اپنے اندر پیدا ہوتے ہیں باہر سے نہیں آتے۔ اس لیے تعمیری کام جو بھی کیا جاسکتا ہو وہ مریض ہی کی مدد سے کیا جاسکتا ہے۔ اس سبب کو دور خود مریض ہی کر سکتا ہے۔ چنانچہ اسے چاہیے کہ اپنی غذا اور تغذیہ کی غلطیوں کو دور کرے اپنے اندر دن کو فاسد نہ رہنے مادیوں سے بیکسرا پاک کرے۔ پھلوں کے رس نہ کارپوں کے شوربے سے خون کے توازن کو ٹھیک کرے۔ اس اصلاح کے بعد اگر کسب راتی رہ جائے اور مرض تکلیف دے تو پھر بیڑی غذا کو جاری رکھا جائے اور دوائی علاج سے مدد لے کر طبیعت کی مدد کی جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ تھوڑے ہی عرصہ میں طبیعت مرض پر غالب آجائے گی۔

لیکن اس طریقہ علاج کے اختیار کرنے میں اور عوام کو اس اصول علاج کی تعلیم دینے میں ڈاکٹروں کا سارا فائدہ مانا جاتا ہے۔ اس لیے کہ جب خود مریض اپنا معالج بن جائے گا اور اس کی صحت بھی درست ہو جائے گی تو پھر اسے کیا ضرورت ہو کہ وہ ان دوا فروش ڈاکٹروں کے پاس جا کر اپنا وقت روپیہ اور قوت جسم ضائع کرے۔ واقعہ یہ ہے کہ ڈاکٹری کے خلاف اب تک اتنی شہادتیں بہم پہنچ چکی ہیں کہ اگر جلدی اس نے اپنی تعلیم میں بنیادی تبدیلی نہ کی تو وہ دن دور نہیں کہ عوام میں اس کی پوزیشن گر جائے اور لوگ اس سے اسطرح خوف کھانے لگیں جس طرح زہرا دہ مضر صحت اشیاء سے۔

بیچے آگیا، اس کے پیرد کی ہڈی ٹوٹ گئی۔ اس لیے کہ جب اس کو چٹ لٹایا تو اس کے پاؤں پھرے ہوئے تھے۔ دو مقامی سرجن اس پر بری طرح پلے ہوئے تھے۔ اس کی خراشوں اور چوڑوں کی مرہم پٹی کر رہے تھے۔ ان المذکے بندوں کو اس سے کوئی واسطہ نہ تھا کہ مریض کی حالت کیا ہے کیا ہوتی جا رہی ہے مریض کو دیکھا تو اس کی حالت لمحہ بہ لمحہ گر رہی جا رہی تھی۔ غالباً اندر کوئی ایسی ضرب آگئی تھی کہ رگ پھٹ کر ہریان خون شروع ہو گیا تھا۔ میں بالکل اجنبی تھا۔ میں نے لڑکے کی حالت کو دیکھ کر مشورہ دیا کہ اس کے والدین یا کسی رشتہ دار وغیرہ کو فوراً اطلاع کر دینی چاہیے۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ موقع واردات سے ۲۰ میل کے فاصلے پر رہتے تھے۔ ان دواؤں ڈاکٹروں نے میرا مذاق اڑایا اور کہا کہ میاں ہو کیا ہے جو خواہ مخواہ ان بیماروں کو پریشان کیا جائے۔ لیکن جب میں نے کہا کہ ذرا اس کے شانے میں قانا طہیر (کیتھیر) ڈال کر دیکھو اس کی حالت نہیں دیکھتے کہ کیا ہے کیا ہوتی جا رہی ہے کہیں ان محسولی خواشوں سے انسان کا یہ حال ہوتا ہے۔

اس پر انھوں نے قائل ہوا تو معلوم ہوا کہ شانہ خون سے بھرا پڑا ہے۔ پیرد کی ہڈی کے ٹوٹ جانے سے شانہ میں بھی سوراخ ہو گیا تھا اور جریان خون اس قدر ہو چکا تھا کہ اب اس کی تلاقی نہیں ہو سکتی تھی۔ چنانچہ وہی ہوا جو ہونا چاہیے وہ مریض اس سے پہلے کہ اس کے عزیز اقارب پہنچیں، جان بحق تسلیم ہو چکا تھا۔

اس قسم کی حرکات ان لوگوں کے ہاتھوں آئے دن ہوتی رہتی ہیں۔ لیکن ان سب پر پردہ پوشی کر دی جاتی ہے ورنہ کچھ بعید نہیں کہ بہت جلد تمام ملک اس طریقہ علاج کے خلاف بھڑک اٹھے۔ ضرورت ہو کہ اس طریقہ علاج کی غلطیوں کو فاش کر دوں اور بتاؤں کہ کوئی مرض اچھا نہیں ہو سکتا جب تک اس کے اصل اسباب کو جو اس مرض کا واقعی طور پر باعث

بالی فٹ ٹوٹ چکا ہے۔ ۱۔ رہو لیکن اگر مرض پھانا ہے تو اس صورت میں دوا کی مدد لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اس سے ہینوں کا ہفتوں میں اور ہفتوں کا کام دنوں میں ہو جائے گا۔

میں آپ سے کہتا ہوں کہ یہ لوگ جو مرض کو جسم انسانی سے غیر متعلق ایک علیحدہ شے ان کو معاملہ اور بتاؤ کرنے میں انھوں نے امن و امان کو سمجھ کر سمجھنا چاہیے۔ ان کے ہاتھ سے جتنے مریض بھی اچھے ہوتے ہیں اگر آپ مطالعہ کریں گے تو معلوم ہو گا کہ خود بخود ان کی دواؤں کے اثرات کے علی الرغم طبیعت اچھا کر دیا۔ چوں کہ ان کی دواؤں کے دوران استعمال میں صحت ہوئی۔ جس اب ان کی پڑھ بنی خواہ آپ کچھ ہی کہیے!



# رسیدہ بود بلائے ولے بھر گزشت

میری زندگی ہو۔ یہ مجھ سے علیحدہ ہوا تو میں بھی نہ رہوں گا۔ سگرٹ نوشی کے ساتھ میرا شغف گویا اس حد تک بڑھا ہوا تھا۔ شادی کے ۶-۵ ماہ بعد میری طبیعت کچھ خراب سی رہنے لگی۔ کھانسی کا ٹھسکا تو مجھے پہلے ہی سے تھا۔ اب اس میں بھی کافی زیادتی ہو گئی اور میری ہلک بھی کم ہو گئی کبھی کبھی کھانسی کی گولیاں کھا لیتا تو اس سے کچھ فائدہ ہو جاتا، لیکن کچھ عرصہ بعد کھانسی کی گولیاں بھی بے اثر ہو کر رہ گئیں۔ اس پر بھی میں نے کوئی خاص توجہ نہیں کی۔ زندگی کی گاڑی لڑکتی پڑکتی اسی طرح چلتی رہی۔ ایک روز کھانسی کا اتنا زبردست دورہ پڑا کہ میں گھر گیا اور بلغم کو ساتھ خون کی دھاری بھی آنے لگی اور ہر مرتبہ کھانسی کے دورہ کے بعد جب بھی بلغم اکھڑتا تھا اس کے بیچ میں خون کے دو تین قطرے بھی لگے ہوئے ہوتے۔ میں نے اب بھی اس کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دی اور نہ کوئی علاج کیا۔ اس بلے کا ابھی میرے سینے وغیرہ میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی تھی۔ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اس کھانسی کا سبب کیا ہے۔ اپنے بہترین علم گسار رشتیق سگرٹ کی طرف میرا ذہن منتقل بھی نہیں ہوا کہ مجھے اس نوعیت کا کوئی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ میں حسب عادت خوب سگرٹ پیتا رہا۔ چھو جینے اور اسی حال میں گزر گئے۔ لیکن اب میری قلب کی نوحی حصہ میں کافی تکلیف ہونے لگی۔ اور ہر مرتبہ جب بھی میں کھانا بلغم کے ساتھ خون کی چٹکیاں بھی آتی۔ اب میں ڈر گیا اور اندر سے دل کہنے لگا کہ اب مجھے پھیپھڑے کی دق ہو گئی ہے یہ نہیں سکتا۔ ایک ماہ بعد تو اس خیال کا میرے اعصاب پر ایسا اثر پڑا کہ میں صاحب فراش ہو گیا۔

ڈاکٹر کو بلا لیا گیا۔ اس نے میرے پھیپھڑوں کا طبی طرح معائنہ کرنے کے کہا۔ ویسے تو کچھ پتہ نہیں چلتا۔ اکیس رے کر لیئے تاکہ صحیح معیار ہوا در کوئی حسی علم لگا باجاسکے۔ حسب ہدایت میں نے اپنے پھیپھڑوں کا اکیس رے کرایا۔ لیکن ذق کی کوئی علامت پھیپھڑوں میں نہیں پائی گئی۔ میں حیران تھا کہ جب ق نہیں ہے تو پھر کھانسی اور پھیپھڑوں سے خون آنے کا کیا سبب ہے؟ ڈاکٹر نے مزید مشورہ کے لیے اس کے مطلب میں دوبارہ گیا۔ وہ کسی مریض کو دیکھنے باہر گیا ہوا تھا۔ اور اس کے اسسٹنٹ نے بتایا کہ ڈاکٹر صاحب ابھی تیس چالیس منٹ میں آتے ہوں گے۔

۱۳ سال کی عمر میں نے پہلی بار سگرٹ کا ذائقہ چکھا۔ ہر چند مجھے پینا نہیں آتا تھا، لیکن ان دوستوں کی محفل میں جہاں لمبے لمبے کش لک رہے ہوں میں کیسے جھوٹا کش لیتا۔ میں نے بھی ایک لمبا سا کش لیا۔ میرے دوستوں میں جو عادی تھے ان کو تو لمبے کش سے ایک گونہ سرور حاصل ہوا اور وہ گویا مست ہو کر رہ گئے۔ لیکن مجھے کھانسی نے آن پکڑا، سر جکانے لگا اور ایسی زبردست امتلائی کیفیت کہ میں سر کیلے کو بٹھ گیا۔ یہ میرا پہلا تجربہ تھا اور بڑا طعنے خیز تھا۔ قاعدے کی روکو اس کے بعد سے مجھے سگرٹ کچھ بھی نہیں لگانا چاہیے تھا لیکن بھلا ہمارے ساتھی کب ماننے والے تھے۔ سر ہونے لگے کہ ہمیں تم ہماری پارٹی میں سگرٹ پیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اگر ہم سے دل چاہی ہے اور ہمارے ساتھ نشست و برخاست چاہتے ہو تو تم سگرٹ سے بائیکاٹ نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کے بعد مجھے بلے کش لینے کی ہدایت ہوئی اور چھ سات روز کے اندر اندر میری کیفیت ہی بدل گئی۔ وہ شخص جس پر پہلے کش سے کھانسی کا ایک لمبا دورہ پڑا تھا اور وہ گرافی سراور شدہ امتلائی کیفیت میں مبتلا ہو گیا تھا آج وہ کش پر کش لے رہا تھا اور دمن تھا ابھی میرے خون میں وہ لپک پیدا نہیں ہوئی تھی محض تقریباً پیتا تھا لیکن میں محسوس کر رہا تھا کہ کچھ ہی عرصہ بعد سگرٹ نوشی میرے بلے تو فحی مشغلہ سے گزر کر ایک عسادی مشغلہ بن جائے گی۔ چنانچہ یہی ہوا۔ دو تین ماہ بعد مجھے اچھی خاصی عادت ہو گئی اور روز بروز سگرٹوں کی تعداد بھی اضافہ ہونے لگا۔

ستترہ سال کی عمر میں میری شادی ہوئی۔ سگرٹ پیتے ہوئے اب مجھے پانچ سال ہونے کو آئے تھے۔ میرے منہ سے ہر وقت سگرٹ نکالتا تھا۔ سارا دن میں شادی پھر منت ایسے ہوں گے جن میں سگرٹ میرے ہونٹوں سے ہینڈ رہتا ہو۔ میں اسے اپنا سچا ہمدرد اور ایسا رفیق سمجھتا تھا جو کسی وقت بھی مجھ کو علیحدگی نہ برداشت کرتا ہو۔ کسی وقت اگر میں چاہوں بھی کہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے اس پرانے رفیق سے رخصت لے لوں تو یہ ممکن نہ تھا۔ اس کا خیال میری دگ وپے میں سرایت کر چکا تھا اور وہ میرے خون میں اس طرح گردش کر رہا تھا جیسے اسی کے ہاتھ میں

آپ انتظار کیجیے۔

ڈاکٹر کے ہاں کچھ اخبارات اور رسائل آئے جانے والوں کے مطالعہ کے لیے ایک جڑی میز پر رکھے تھے۔ میں نے سوچا کہ جب تک ڈاکٹر آئے کسی رسلے ہی سے دل بہلاؤں۔ اردو انگریزی کے متعدد رسلے میز پر پڑے تھے۔ اخبارات کا مطالعہ تو دوسرے لوگ کر رہے تھے۔ میں نے اپنے لیے کوئی دلچسپ سار سالہ چھانٹنے کی کوشش کی، ان میں سمدھت بھی تھا۔ میں نے اسی کو اپنے لیے چن لیا کہ دیکھوں اس صحت کے ہمدرد لے لکھنے والوں سے کیا ہمدردی دکھائی ہے۔ یہ خون سنہ سوم کا پرچہ تھا میں نے اس کی فہرست معانی میں پڑھ لی تو قہر سے نبر پڑا۔ ڈاکٹر لیش نے مونٹنگ کا ایک مضمون "متنب کو نوشی" نظر پڑا۔ میں نے سوچا کہ دیکھیں اس پورے مضمون نے تمباکو نوشی پر کیا لکھا ہے؟ اس کی خوبیاں بیان کی ہیں یا بُرائی لکھی ہے؟ چنانچہ اسی کا مطالعہ شروع کر دیا۔ ابھی میں نے مضمون ختم ہی نہیں کیا تھا کہ میرے حواس باختہ ہوئے۔ میں عجیب چہرے کم میں پڑ گیا۔ مضمون میں اس قدر واضح طور پر مصنف نے تمباکو اور سگریٹ نوشی کے مصرات بیان کیے تھے کہ ان کا انکار ناممکن تھا۔ اس کو دیکھتے ہی میری کھانسی کا سبب اور بلغم میں خون آنے کی وجہ میری سمجھ میں آگئی۔ آج پہلی مرتبہ مجھے معلوم ہوا کہ میں دگ اور عارضے کا سبب میرا پرانا رفیق سگریٹ تھا۔ میں اس کم بخت سے عشق کرتا رہا اور یہ اندہ ہی اندہ جلتا رہا۔ میرے دل کو دوست کی اس بے وفائی اور غداری پر ایک جھٹکا سا لگا۔ پریشان ہوا تھا کہ مجھے بے وقوف کو اس سے اب بھی محبت تھی۔ ایسے بیوفا رفیق سے بہر حال میرا بھلاؤ تو ہونا اب مشکل تھا۔ لیکن اس تصور سے میرا دل بیٹھا جا رہا تھا۔

اس کے بعد ڈاکٹر کے انتظار میں بیٹھا بیکار تھا۔ مجھے کھانسی کا علاج بھی معلوم ہو گیا۔ دق تو مجھے تھی ہی نہیں کہ میں پریشان ہوتا خود بخود سے اور ڈاکٹر کی رپورٹ اس پر گواہ تھی۔ تمباکو نوشی کی کھانسی کا سہل ترین نسخہ چو ڈاکٹر مونٹنگ نے بتایا ہے۔ وہ "سگریٹ نوشی" ہے۔ سو یہ کام تو خود میرے ہی کرنے کا تھا۔ اس میں ڈاکٹر و طبیب کیا کر لیتا میں ڈاکٹر کے مطب سے اٹھ کر سیدھا مکان آیا۔ اسی مضمون کو پھر دوبارہ پڑھا۔ اس کا ترجمہ میرا تھا اچھا پڑا کہ اس سگریٹ کو جسے میں اپنے ہونٹوں سے لگا کر رکھتا تھا اپنے پاؤں سے کچل لیا تھا۔ مجھے اپنی صحت کے دشمن سے سخت نفرت ہو گئی۔ میں اس کی شکل تک سے بیزار ہو گیا اپنی طبیعت

کو مزید تقویت پہنچانے کے لیے میں ایک ہفتہ تک روزانہ اس مضمون کو پڑھتا رہا تاکہ اس جان لیوا شے سے میری نفرت میں روز افزوں اضافہ ہوتا رہے اور زندگی کے کسی دور میں پھر بھی اس کی طرف راقب نہ ہونے پاؤں۔

اس کے بعد میں روزانہ صبح ہوا خوری کو جانے لگا تاکہ تازہ تازہ ہوا کی مدد سے اپنی پھیپھڑوں میں سے سگریٹ نوشی کے خراب اثرات کو دور کر دوں۔ یہ سن کر آپ حیران ہوں گے کہ تیسرے ہی روز سے میری کھانسی میں کمی ہوئی شروع ہو گئی اور ایک ہفتہ کے اندر اندر مجھے کھانسی کے لیے دوروں نے ستایا اور نہ پھر بلغم میں بھی خون آیا اور دوبارہ بعد تو ایسا محسوس ہوا کہ میرے پھیپھڑے کھانسی کے خراب اثرات سے بالکل پاک ہو گئے، سگریٹ نوشی کا میرے معدے اور نظام ہضم پر بھی خراب اثر پڑا تھا۔ میری بھوک مستقل طور پر ماری گئی تھی۔ قبض بھی رہنے لگا تھا اور اسی کے اثر سے دورانِ سرا دور دوسری شکایات بھی آئے دن بے لگتی تھیں۔ معدے پر بھی سگریٹ ترک کرنے کا اچھا اثر پڑا۔ لیکن بھوک پوری طرح نہیں کھلی۔ اس کا علاج میں نے یہ خود ہی سوچا کہ جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ٹھوس غذائے کھانا چنانچہ دو دن کے مکمل فاقے کے بعد مجھے کچھ تھوڑی بہت بھوک لگنی شروع ہوئی میں نے سوائے پانی کے کچھ نہیں پیا زیادہ سے زیادہ لیمن کارس پی لیتا چوتھے روز جب مجھے بھوک نے دُرازا زیادہ ستایا تو میں نے روٹی وغیرہ پھر بھی ہاتھ نہیں کھائی۔ سنگترہ کارس، انجور اور لیمنوں کے۔ دوں پر ہی اکتفا کیا۔ رات کے وقت جب بھوک کی شدت ناقابلِ برداشت حد تک پہنچ گئی تو اس وقت میں نے گائے کے دودھ کی دو پیالیہیں پیں اور پس صبح کو روزانہ سیر کو جاتا رہا۔ قبض کا کوئی علاج نہیں کیا۔ اس دمدان میں پھلوں کا رس پیتا رہا۔ اس کا اتنا اچھا اثر پڑا کہ جا بجا خود بخود خارج ہونے لگا۔ صبح کی سیر پھل اور دودھ کے استعمال نے میری طبیعت میں عجیب قسم کی شگفتگی پیدا کر دی۔ اب میں اپنے اندر تن درستی کے آثار محسوس کر رہا تھا ۸ روز پھلوں اور دودھ پر گزارہ کرنے کے بعد میں نے روٹی کھانا شروع کی لیکن دودھ اور پھلوں کا مجھے ایسا چسکا پڑا کہ روٹی کم کھاتا اور پھل زیادہ استعمال کرتا۔ میرے ایک طبیب دوست نے مجھے شہد کے استعمال کا مشورہ دیا میں دودھ میں (باقی صفحہ پر دیکھیے)

# آپ کا پٹا

## اس کا نفل اور اسکی غٹائی خرابی کا علاج

عقہ اطفال کے سیال مادہ کے مشترک منفذ کو غیر ضروری وقتوں میں بند کیے رہتا ہے، ایسے دفعہ اوقات کے درمیانی وقفے میں یہ عضلہ سکڑ جاتا ہے اور عروق باہم کو امعاء میں داخل نہیں ہونے دیتا۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہی جب کہ بالائی امعاء میں غیر صہم شدہ غذا موجود ہوتی ہے یہ "عضلہ عاصرہ" ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ پتے کی غٹائی پھیل سکر کر پیسے جمع شدہ صفرا امعاء میں داخل کر دیتی ہے تاکہ حسیریاں اور غٹائی غذائیں صہم ہو جائیں۔ کھانوں کے درمیانی وقفے میں جب کہ آنٹوں کا سوراخ بند رہتا ہے، صفرا پتے کی پھیلی میں جمع ہوتا رہتا ہے تاکہ آئندہ کھانے کے وقت تک اس کی مقدار کافی ہو جائے۔

چوں کہ پٹا آنٹوں سے براہ راست تعلق رکھتا ہے اور اس میں مستویں سمیت کارحان بھی زیادہ ہوتا ہے اور جب بالائی آنٹوں کا رقبہ عام طور پر مسوم ہو جاتا ہے تو پٹا بھی اکثر اس سے متاثر ہوتا ہے اور اس مسومیت میں جلد شریک ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آنٹوں کی سمیت کے احساراج و اصلاح کے کچھ دنوں بعد تک پتے میں سمیت موجود رہتی ہو اور ایک کہنہ مرض کی صورت اختیار کرتی ہے۔ خاص طور پر جب ٹائی فائڈ کے نامی جراثیم کا زہر آنٹوں میں پھیلتا ہے یا بعض اقسام کے "امیبا" یعنی یک خلوی جراثیم حملہ آور

بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ انسان کے جسم میں جو پٹا ہوتا ہے، اس کی جگہ اور اس کا نفل اور پورے نظام جسمانی سے اس کا تعلق کیا ہے۔ یہ ناشائستگی کی شکل کی ایک چھوٹی غٹائی پھیلی ہے جو جگر کی زیریں سطح سے منسلک ہوتی ہے اس کی دائیں جانب کی پھلی پسلی کے بالکل نیچے۔ اور جب کسی بیماری کے باعث پٹا بڑھ جاتا ہے تو گہرا سانس لینے کو وقت اور پے چھو کر دیکھا جاسکتا ہے۔ پتے کا تنگ مخروطی ہر اعصرافرا کی اس گزرگاہ سے ملتا ہوتا ہے جو جگر سے بالائی امعاء رقبہ کی طرف جاتی ہے۔ یہ راستہ اور لبلبہ (عقہ اطفال) سے کہنہ والا راستہ ایک ہی سوراخ کے ذریعہ آنٹوں کے رقبہ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہمارے فعل کو بڑی مدد پہنچاتا ہے کیوں کہ صفرا اور لبلبہ کے سیال مادی ہمارے لیے سب سے زیادہ طاقت ور باضم اجزاء کا کام دیتے ہیں۔

بعض لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ پتے کا نفل یہ ہے کہ صفرا پیدا کرے۔ صفرا کی پیدائش جگر میں ہوتی ہے اور پٹا اسے مرکز کر کے اس کا ذخیرہ جمع کرتا ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر ایک مخصوص نالی سے گزرتا ہے جس کا تذکرہ اوپر کیا جا چکا ہے اور پتے کی غٹائی پھیلی میں داخل ہوتا ہے۔ امعاء نالی میں صفرا براہ راست داخل نہیں ہوتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ایک چھوٹا سا مدہ عضلہ جسے "عضلہ عاصرہ" کہتے ہیں صفرا کو

اس کے ہونٹوں سے سگڑٹ کھینچ لیں اور بتاؤں کہ یہ کس قدر مضر ہے اور انسان کی صحت کو کس حد تک تباہ و برباد کر سکتی ہے۔ مجھے یقیناً حق ہو جاتی اگر میں بروقت سگڑٹ نہ چھوڑ دیتا ہر چند ابھی تک بچھڑٹوں میں تب دن لے منہ نہیں نکالا تھا لیکن وہ ان کے اندر چھپا تو بیٹھا تھا۔ اس سے تو کسی ذی ہوش و باہم آدمی کو انکار نہ ہو گا۔ ع

رسمیہ نوٹ لائے وئے بخیر گزشت

منیر احمد معلم بی۔ اے۔ دہلی

بقیہ مضمون صفحہ ۱۰۰ شہد ذال کردہ زمانہ پینے لگا۔ اس سے میری صحت اور بھی بہتر ہونے لگی۔ میرا وزن بڑھنے لگا اور دو ماہ کے اندر اندر میرا سینہ سگڑٹ نوشی کے تمام فاسد اثرات سے قطعی طور پر پاک ہو گیا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ مجھے اس نے اپنے فضل سے اتنی قوت ارادی عطا کی کہ میں سگڑٹ نوشی کو ترک کر سکا۔ میری کیفیت اب یہ ہے کہ جب کبھی میں کسی کو بھی سگڑٹ ملگاتے یا پیتے دیکھتا ہوں تو میرا بس نہیں چلتا کہ میں

ہوتی ہیں۔ بعض حالتوں میں یہ کہتے بیماری کسی ابتدائی شدید حملہ سے شروع ہوتی ہے۔ مگر اکثر حالتوں میں اس کا سبب پُر خوری، مثلاً پے، شراب نوشی یا وضع حمل سے پیدا ہونے والی خرابیوں میں پایا جاسکتا ہے۔ ان حالات سے پتے کے مرض کا رشتہ اس قدر قریب ہو کہ سب سے پہلے طبیب کی توجہ ان ہی اسباب کی طرف ہوتی ہے۔

پتے کی سمیت کی ایک خصوصیت یہ ہو کہ اس کی تمام علامتیں پیٹ کی دائیں اوپری سمت کی بجائے دھوپتے کا علاقہ ہے، معدے کی طرف منسوب کی جاسکتی ہیں، اس میں جو اصلی تکلیف ہوتی ہے وہ غذا کے بعد اذیت و کوب کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ یہ تکلیف اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب غذا معدے میں اترنے لگتی ہے اور اس کے فوراً بعد ہی پھیلنے لگتی ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ معدے کی گنجائش گھٹ گئی ہے اس لیے کہ غذا کے چند ہی لمحوں کے بعد مرین کو یہ محسوس ہوتا ہے جیسے اس نے زیادہ غذا کھالی ہے۔

اس تکلیف وہ صورت حال کا سبب ہو کہ معدے کا حصہ زیریں پتے کی سمیت کے باعث بہت جلد انتہاب اور سوزش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اس سے معدے کے بیرونی راستے میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے کے حصہ زیریں سے غذا بہت آہستہ آہستہ باہر نکلتی ہے۔ یہی سبب ہو کہ معدے میں غذا کی گنجائش کم ہو جاتی ہے، اور چون کہ مرین کو کھانے سے سیری نہیں ہوتی اس لیے اکثر اس کو کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے کے اندر ہی بھوک معلوم ہونے لگتی ہے۔ پتے کا مرض جب کہنہ ہو جاتا ہو تو ڈاکٹر بھی کثرت سے آئے لگتی ہیں، چون کہ جسم چربی کو برداشت نہیں کرتا۔ اس لیے چربی اور روغن والی غذا اس سخت تکلیف پہنچاتی ہیں اور پتا بھی کم زور اور نازک ہو جاتا ہو اور جو درد و کوب غذا کے بعد شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹے یا اس سے زیادہ در تک پریشان کرتا ہے۔ سوزش کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور کبھی کبھی ڈاکٹر آئے سے ذرا سا فائدہ ہو جاتا ہو۔ جو لوگ پتے کے مرض کہنہ میں مبتلا ہوتے ہیں ان پر کسی وقت بھی درد و کوب کا شدید حملہ ہو سکتا ہے۔ اور اس بیماری میں پتھری کے باعث اور بھی پیچیدہ علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پتے میں اگر پتھری پڑ جاتی ہے تو یہ سنگ

ہونے میں تو یہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ پتے کے شدید اور سمیت آمیز امراض عام طور پر پتھری اور عمر رسیدہ لوگوں میں پیدا ہوتے ہیں اور عورتیں بھی بڑی تعداد میں ان کا شکار رہتی ہیں۔ اب تک اطمینان بخش طریقے پر اس امر کی تحقیقات نہیں ہوئی ہے کہ خورد بینی نامی اجسام پتے میں کیوں کر داخل ہو کر اس پر حملہ کر دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ ظاہر راستہ یہی دکھائی دیتا ہے کہ آنتوں کے حصہ اور پتے کو کو ملائے والی جڑنالی ہے اسی کے ذریعہ صفرا کے ساتھ یہ مسموم مادے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی دھاروں کے ذریعہ بھی اس طرح کی سمیت کے پہنچنے کا امکان موجود ہو کیوں کہ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ پتے کا اوپری حصہ اندرونی سطح سے مقابلتا زیادہ مسموم ہوتا ہے۔ دوران خون کے ساتھ سمیت پہنچانے والے ذرائع میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ دانت، لوزہ الحلق، ناسوری پھوڑے اور کوئی مقامی خرابی۔

پتے کی بیماری کے ہلکے ہلکے حلقے اس طرح بھی ہو سکتے ہیں کہ مرین ان کا خیال نہ کرے اور انھیں معمولی درد شکم سمجھ لے لیکن پتے میں جو مخصوص سمیت پیدا ہوتی ہے، اس کا پہچان لینا کسی طبیب کی ہر آنکھوں کے لیے مشکل نہیں ہو۔ اس سے جو حالت پیدا ہوتی ہے وہ تیزی سے ترقی کرتی ہے اور پیٹ کے اوپر کے حصے میں شدید درد ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ متلی بھی ہوتی ہے اور تھکائی۔ بخار بھی اس کا ایک لازمی ہو جو کبھی کبھی ۱۰۵ ڈگری فارن ہائٹ تک پہنچ جاتا ہے۔ سب سے پہلے اس کا علاج طبی طریقوں پر کیا جاتا ہے۔ اور مرین کی پوری نگرانی کی جاتی ہے۔ عام طور پر اسی سے افادہ ہوتا ہے اور عمل جراحی کی نوبت نہیں آتی۔ اس بیماری میں اپنے مرض کی تشخیص خود کرنا اور اس کا علاج بھی خود ہی کرنا ہمیشہ خطرات سے معمور ہوتا ہے۔ جلد از جلد کسی اچھے طبیب سے اس کے متعلق مشورہ کرنا چاہیے۔

پتے کی بیماری اگر پرانی ہو جائے تو اس کے مننے پر ہو کر کہ سمیت کے باعث اس میں ایک کہنہ زندگی کی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی اندرونی دیوار میں تبدیلی ہونے لگتی ہو جس سے اکثر جگر کا فضل بھی خراب ہو جاتا ہے اور مثلاً میں پتھری بھی پڑ جاتی ہے۔ پتے کا پرانا مرض بہت عام ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ وہ تمام عورتیں جو چالیس برس کی عمر سے گزر چکی ہیں اور کئی بچے پیدا کر چکی ہیں، پتے کی بیماری میں کم و بیش مبتلا

## آپ کا پتا

چوں کہ پتے کے کہنہ ورم کے ساتھ ساتھ جگر میں کچھ نہ کچھ حسرت رانی غرور ہوتی ہے، اس لیے مریض کی غذا میں "کاربوہائیڈریٹ" والی یعنی شکر کی غذائیں زیادہ ہونی چاہئیں صرف یہی نہیں کہ شکر اور دوسری کاربنی چیزیں زیادہ آسانی سے برداشت کی جاسکتی ہیں بلکہ وہ جگر کے ضرر رسیدہ خلا یا کو بھی یقینی فائدہ پہنچاتی ہیں۔ سبزیاں چوں کہ عام طور پر نمی اور درود کرب نہیں پیدا کرتیں اس لیے پتے کے مریض کی غذائیں اس کے کافی اجزاء موجود ہونے چاہئیں۔ ان کی تیسری مریض کی پسندیدگی و رغبت کے مطابق ہو سکتی ہو مگر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ایک توان میں مسلسل نہ ڈالے جائیں، دوسرے اگر سلاڈ کی صورت میں بعض کچی سبزیاں کھا کر جائیں توان میں روغنی اشیاء یا روغن زیتون وغیرہ بھی نہ ملایا جائے۔ ایسی چیزوں کے بدلے لیموں کا رس ملا لینا بہت مفید ہوگا۔

بعض معالجین نے اس مرض کے علاج کے متعلق ایک مختلف نظریہ قائم کیا ہے۔ وہ چربی والی اور روغن والی غذائیں زیادہ مقدار میں دیتے ہیں مگر ان کے ساتھ ساتھ ایسی دوائیں استعمال کرتے ہیں کہ ان کا اچھی طرح ہضم ہونا یقینی ہو جائے۔ یہ بات بہت معقول معلوم ہوتی ہے کہ بعض مریض اس طریقہ علاج سے خاطر خواہ فائدہ اٹھاتے ہیں، اس لیے کھانوں کے خطے میں پہنچ کر یہ چوبیاں اور ان کے ساتھ وہ ادویہ جو ان کے انہضام کو یقینی بناتی ہیں، پتے کو سیکھڑی میں اور اس کو اس لائق بناتی ہیں کہ وہ جمیع شدہ مسموم صفرا کو باہر نکال دیں۔ اس غذا میں یہ چیزیں شامل ہیں:-

خوب روغن دار دودھ، مکھن، کریم اور انڈے۔  
اوپر کہا چکا ہے کہ اس مرض کی تشخیص خود کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ ماہرانہ طبی مشورہ حاصل کر لینا چاہیے اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ پتے کی پرانی بیماری کے طبی علاج میں کوشش یہ ہوتی ہے کہ پتے سے اور جگر سے صفرا کی زیادہ مقدار نکل کر امعاء زہیہ میں پہنچے یہ مقصد بہترین طریقہ پر کیوں کر حاصل کیا جاسکتا ہے اس کا معلوم کرنا اس وقت تک دشوار ہوتا ہی، جب تک مریض پر کچھ تجربات نہ کیے جائیں اس لیے جن مریضوں کو پتے کی غیر پیچیدہ بیماری ہوتی ہے ان کا امتحان پہلے روغن غذائیں ملے کر کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد چربی والی غذائیں دی جاتی

ریزے" اس نالی میں بھی قیام پذیر ہو جاتے ہیں۔ جو صفرا کو انٹوں کے رقبہ کی طرف پہنچاتی ہے۔ اس لیے کبھی کبھی جگر اور پتے سے صفرا کے نکل چلنے کا راستہ ہی مسدود ہو جاتا ہے اور اس صورت حال سے مرض برفان پیدا ہوتا ہے۔

اگر پتے کا کہنہ مرض پیچیدہ نہ ہوا ہو تو اس کا علاج بزرگہ طلب بھی ہوتا ہے اور بزرگہ جراثیم بھی۔ کچھ دنوں تک مریضوں کا یہ خیال تھا کہ پتے کا مرض خواہ کسی قسم کا ہو سیتے گو نکال دینا ہی بہتر ہو۔ لیکن بعد کو یہ نظریہ بدل گیا اور اس طریقہ علاج کے تمام نتائج پر اچھی طرح غور کیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ جس پتے کے اندر پتھری نہ ہو مریض سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور طبی طریقہ علاج بہر صورت قابل تریخ جو اس خیال کا سبب یہ بھی ہو کہ پتے کی بیماری میں صرف مقامی علاج بہت نفع بخش نہیں ہوتا چوں کہ پتے میں ورم ہو جانے سے صفرا کے راستے اور جگر بھی متاثر ہوتے ہیں اور بعض حالات میں مسموم ہو جاتے ہیں اس لیے ان تمام حالات کا علاج یکجا ہی طور پر ہونا چاہیے اسی لیے اب بہت سے جدید ماہروں کا بھی خیال یہ ہے کہ اگر وہ شدید درود کرب ہوتا ہو اور پتے میں "سنگ ریزے" نہ پڑ گئے ہوں تو ہرگز اسے شتر جراثیم سے چھیرنا نہیں چاہیے۔ پتے کے مرض کہنہ کا طبی علاج دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

(۱) اصلاح غذا (۲) ادویہ۔ جو شخص پتے کی کہنہ سمیت کامریض ہوتا ہے وہ اپنے تجربات کے باعث اتنا ضرور معلوم کر لیتا ہے کہ بعض غذائیں اس کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں اور تکلیف پیدا کرتی ہیں۔ اور بعض دوسری غذاؤں کے کھانے سے اس کو تکلیف نہیں ہوتی۔ عام طور پر روغن غنی غذائیں ایسے مریض کے لیے ہمیشہ تکلیف دہ ہوتی ہیں جن غذاؤں کو ترک کر دینا چاہیے ان کی فہرست یہ ہے:-

چربی اور روغن والی تمام غذائیں، تلی ہوئی چیزیں، انڈے، مکھن، تیل، کریم، موسٹ اور چربی دار مرغ کا گوشت، مچھلی، پنیر، کریم، دالے شوربے اور آئس کریم وغیرہ بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو کھڑی سی مقدار میں مکھن یا آسانی ہضم کر لیتے ہیں۔ مگر شدید حلوں میں اس سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ یہ فہرست مکمل نہیں ہے۔ مریض کو یہ ترغیب دینی چاہیے کہ وہ اپنے تجربات سے معذرت رساں اور مفید غذاؤں میں امتیاز کرے اور اول الذکر کو ترک کر دے۔ اس بیماری میں ہر طرح کی تلی ہوئی غذائیں اور پکوان وغیرہ قطعاً ممنوع ہیں۔

تکلیف سے غش آجاتا ہے۔ عام طور پر یہ درد پتے کے علاقہ سے شروع ہو کر دائیں مونڈھے کی چوڑی ہڈی تک پھیلنا ہے۔ اگر اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے دوا میں نہ دی جائیں تو یہ درد کئی کئی گھنٹوں تک سستا رہتا ہے۔

پتھری کی حالت یہ ہے کہ وہ پتے کو چھوڑ دینے کے بعد پھر بھی پتے میں داخل ہو سکتی ہے یا جگر کی طرف سے آنے والی صفرا کی نالی میں مقیم ہو جاسکتی ہے۔ موصلاً ذکر حالات میں صفرا کے افزا کا راستہ بالکل بند ہو جاتا ہے۔ کبھی یہ پتھری اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ آنسو کی نالی میں پہنچ جائے، مگر ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ تمام پتھریاں شدید درد پیدا کریں مگر کوئی پتھری اتنی چھوٹی ہو سکتی ہے کہ پورا پتہ اس سے بھر جائے۔ ظاہر ہے کہ اتنا بڑا پتھر پتے سے نکلنے کی کوشش نہیں کر سکتا اور نہ حرکت کر سکتا ہے مگر اس سے دوسری قسم کی پیچیدگی پیدا ہوتی ہے جو سرجری کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہے۔ معمولی پتھریوں کا علاج بھی علی جراحی کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ مگر یہ فرض نہیں ہے کہ پتھری کے تمام مریضوں پر عمل جراحی کیا جائے اس کے بہت سے مؤثر اور مفید طبی علاج موجود ہیں۔ پتے کے بعض کہنے امراض میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ پتھری سے کوئی خاص تکلیف وہ علامت پیدا نہیں ہوتی ایسے مریضوں کے پتے کو کبھی نشتر سے نہیں چھیننا چاہیے۔ اس لیے کہ صفرا کی نالی اور جگر میں بھی کہنے سمیت موجود ہونے باعث آپریشن کے بعد بھی خراب علامتیں دور نہیں ہوتیں۔ علی جراحی صرف ایسی حالت میں ہو سکتا ہے جب طبی طریقہ علاج کامیاب نہ ہوا ہو۔

## جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سراپے سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ (دعہ) ملنے کا پتہ

مکتبہ زرکریا، کوچہ کاشغری، دہلی

ہیں۔ اس کے بعد دونوں میں سے جو طریقہ زیادہ سودمند ثابت ہوتا ہے اور درد کو کم کرنے کے حلوں میں اتفاق پیدا کرتا ہے اسی کو اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک کہ مریض شفا یاب ہو کر معمولی غذا میں کھانے کے لائق نہ ہو جائے۔ بعض پتے جو بہت زیادہ خراب و مسموم ہو چکے ہوتے ہیں، اس علاج سے مستفید نہیں ہوتے اس لیے ان پر عمل جراحی کی ضرورت پیدا ہو جاتی ہے۔

پیچیدہ صورت حال میں یعنی پتھری کے ساتھ پتے کی خرابی اس کہنے مرض کی ایک عام علامت ہے۔ ان "سنگ ریزوں" کی بناوٹ کے لیے تین عناصر ضروری خیال کیے جاتے ہیں۔

(۱) صفرا

(۲) صفرا میں "کولسٹریل" یعنی سبز مادے کا کثیر

اضافہ۔

(۳) پتے میں صفرا کا قیام پُر رہنا اور باہر نہ نکلنا۔

ان میں آخری عنصر پتے کے عمل کو سب سے زیادہ ناقص کر دیتا ہے۔ پتے کی غشائی دیوار کی مسموم حالت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس میں صفرا کا زیادہ پانی جذب ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں صفرا بہت زیادہ غلیظ اور مرکوز ہو جاتا ہے اور اسی سبب پتھری کی قلبیں بننے لگتی ہیں۔ ان سنگ ریزوں کی بناوٹ اور ترکیب کی صحیح نوعیت کے متعلق اب تک کوئی فیصلہ نہیں کیا گیا ہے اور ہم اس کی تشریح بیان نہیں کر سکتے کہ دبے پتلے آدمیوں میں یا بچوں میں یہ پتھریاں کیوں شاذ و نادر پائی جاتی ہیں اور معمولی اور معتدل پتے میں کبھی کبھی کیوں بننے لگتی ہیں۔

پتھری پڑنے کی علامتیں بالکل طور پر سنگ ریزوں کے تعین مقام پر منحصر ہیں۔ جب تک کہ پتھری پتے کے اندر رہے جس حرکت دیتی ہے، مریض کی تکلیف بالکل غیر پیچیدہ اور ہلکے پتے کے مرض کی سی ہوتی ہے۔ لیکن درد کو کم کرنے میں پیدا ہوتا ہے جب پتھری حرکت کر کے جگہ بدلنے لگتی ہے۔ نقل مکان کرنے والی پتھری سے صفرا کی نالی کی اندرونی جھلی میں جو خارش اور سوزش پیدا ہوتی ہے اور اس کے عضلات کو تیزی سے سکیرماتی ہے جس کا نتیجہ شدید درد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے اور مریض کے لیے یہ درد سخت ایذا رساں اور ناقابل برداشت ہوتا ہے کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ مریض کو اس

## معلومات

# ایٹم بم

صرف دو بموں نے لاکھوں آدمیوں کو ہلاک کر دیا اور لاتعداد انسانوں پر عرصہ حیات تنگ کر دیا

دامن انسانیت پر ایک خمش نادرغ

لوگ یہی جنہوں نے اس ہول ناک بم کے پھٹنے وقت کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔ مگر اب وہ مر رہے ہیں۔ یہ ظاہر کوئی سبب نہ ہونے ہوئے بھی ان کی صحت جواب دہ بنے لگی۔ ان کی بھوک ختم ہو گئی، ان کے بال گر گئے، ان کے جسم پر نیلے رنگ کے داغ دھبے نمودار ہو گئے اور ان کے منہ ناک اور زبان سے خون جاری ہو گیا۔

پہلے پہل ڈاکٹروں نے مجھ سے یہ کہا کہ ان کے خیال میں یہ عام کمزور اور احتیاج کی علامتیں ہیں۔ انہوں نے ان مریضوں کو حسب عادت جیاتین "الف" کے انجیکشن دیئے شروع کیے۔ مگر اس کا نتیجہ سبب ہی ہول ناک ہوا۔ انجیکشن کی "سوئی" سے پیدا کیے ہوئے سوراخوں کے پاس سے مریض کا گوشت سڑنا شروع ہوا۔ یہاں تک کہ جسم کے بڑے بڑے رقبے سڑ گئے اور ایک مریض بھی نہ بچ سکا۔ سب کے سب ہلاک ہو گئے۔

سب سے مریض ایسے تھے جن کے جسم پر اینٹ پتھر یا لوہے کے کسی آڑھے ٹکڑے کے حملہ سے معمولی سی خراش لگ گئی تھی مولانا کو بہت جلد اچھا ہو جانا چاہیے تھا۔ مگر وہ صحت یاب نہیں ہو رہے تھے۔ وہ کسی شدید بیماری میں مبتلا ہو گئے تھے ان کے موٹروں سے خون آنے لگا۔ بھوہ خون ہی کی تہ کرتے لگے اور آخر کار سب کے سب مر گئے۔

ڈاکٹروں نے مجھ سے کہا کہ یہ تمام عجیب اور ہولناک حالات اس ریڈیائی تاب کاری، کی پیداوار ہیں جو "ایٹم بم" کے ذریعہ "یورینیم کے ذرہ" کے پھٹنے کے باعث فضا میں پھرتے اور شعاع اٹھن ہو جاتی ہے "اب تک کسی کو اس نے آد

یہ تو سب کو معلوم ہے کہ صرف دو "ایٹم بموں" دذاتی بموں کے ذریعہ امریکہ نے جاپان کو فتح کر لیا۔ پہلا بم جاپان کے بڑے شہر ہیروشیما پر اور دوسرا مسمضی اور تجارتی مرکز ناگاسکی پر گرایا۔ اس دو ہی نے صرف ان دونوں شہروں ہی کا نہیں بلکہ سارے جاپان کا خاتمہ کر دیا۔ ان بموں سے پیدا ہونے والے اثرات انسانی زندگی اور صحت کے کیسے زبردست اور خطرناک دہم ہیں، اس کا اندازہ اب تک بہت کم لوگوں نے کیا ہے۔ ان سے بہت سی ایسی ہلاکت آفرین بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو صرف مریضوں ہی کو نہیں بلکہ ڈاکٹروں اور معالجوں کو بھی اپنا شکار بناتی ہیں اور ان کے خطرناک نتائج اس قدر دیر پا ہیں کہ کئی ماہ تک بیماریوں اور اموات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ان دونوں شہروں کے حالات جو ذیل میں درج ہیں انسان کے لیے ایک درس عبرت ہیں۔

ہیروشیما:۔ انگلستان کا اخبار "ڈیلی آپریس" ۱۱ پہلا اخبار تھا جس کا نامہ نگار اس شہر میں بیماری کے ایک ماہ بعد پہنچا تھا اس نے جو دیکھا وہ یہ تھا کہ ایک "ایٹم بم" کے گرنے کے بعد ایک بڑی مدت گزر چکی ہے مگر اب تک اس تباہ شدہ شہر میں لوگوں کے مرنے کا سلسلہ جاری ہے۔ عام تباہی کے متعلق وہ لکھتا ہے: "میں نے دیکھا کہ تین میل تک سرخ رنگ کا لہر اور کھنڈر پڑے ہوئے ہیں صرف یہی وہ چیز تھی جو اس شہر کی سڑکوں، عمارتوں، گھروں، فیکٹریوں اور انسانوں میں سے ایک ایٹم بم نے باقی چھوڑا تھا۔ چون کہ ہیروشیما میں کوئی راستہ باقی نہ رہا تھا۔ اس لیے اس نامہ نگار کو کھنڈروں پر سے گزر کر ہسپتالوں تک جانا پڑا وہ لکھتا ہے: "ہسپتالوں میں ایسے

حرب یعنی ایٹم بم کے ان مضر صحت اور مہلک اثرات کا علم نہ تھا۔

اس نامہ نگار نے محسوس کیا کہ بیرونی مضر صحت کی ایک خاص قسم کی بوجھیلی ہوئی ہے جس سے پہلے کسی اس کی ناک آشنا نہیں ہوئی تھی۔ لوگوں کا خیال ہے کہ یونینم کے ذرہ کے پھٹنے کے باعث جو ریڈیائی اشعاع زمین کے اندر جذب ہو جاتا ہے اسی سے یہ بودار زہریلی گیس پیدا ہوتی ہے۔ اب جو لوگ باقی رہ گئے ہیں وہ اپنے چہروں پر "ماسک" (کیمیائی نقاب) لگا کر بھرتے ہیں۔

حادثہ کے وقوع پڑی آبادی اس بم کے پھٹنے کے باعث یکایک ہلاک ہو گئی اس کے علاوہ اس کے پیدا کیے ہوئے مرض آئرن اثرات سے لوگوں کی موت کی تعداد تقریباً ایک سو دو زائہ بنتائی جاتی ہے۔ نامہ نگار موصوف کا خیال ہے کہ جو لوگ بم پھٹنے کے وقت فوراً مر گئے وہ بہت خوش نصیب تھے وہ لوگ یا تو ذراتی حرارت سے جل کر خاکستر ہو گئے یا ریڈیو ہوکھ ہو کر صفحہ ہستی سے ناپید ہو گئے۔ لیکن جو لوگ اس "بم" کی پیدا کی ہوئی بیماریوں سے مر رہے ہیں ان کی موت کا بہت ناک منظر دیکھا نہیں جاتا۔

"ایٹم بم" کے حملہ کے بعد جاپان میں جتنے ڈاکٹر بھی موجود تھے وہ سب کے سب بیرونی مضر صحت دیے گئے تھے تاکہ بیماروں کی مصیبتیں دور کریں۔ لیکن یہ ڈاکٹر خود ہی بیمار ہو کر مستقبلے مصیبت ہو گئے۔ بم کے گرینے دو تین ہفتہ بعد تک یہ حال رہا کہ اس پر نصیب اور تباہ شدہ شہر میں کوئی ڈاکٹر بھی شہر نہ سکا۔ ان کو فوراً ہی دوسرا دور دوران سر اور طرح طرح کی دوسری شکایتیں پیدا ہونے لگیں۔ اگر کوئی پھر یاد دہلا کر کہہ لیں پر کاٹ لیتا تھا تو جسم کا وہ حصہ متورم ہو جاتا تھا اور زخم اچھا نہیں ہوتا تھا۔ ان کی صحت بھی فوراً ہی خراب ہونے لگتی تھی۔ مزید برآں ان کو جلد ہی یہ بھی معلوم ہو گیا کہ بیرونی مضر صحت کا پانی اس بم کے پھٹنے کے کیمیائی اثرات کے باعث زیرِ لاپس ہو گیا ہے اور پینے کا پانی کہیں دست یاب نہیں ہے۔ آج بھی اس شہر میں جو پانی استعمال ہوتا ہے اس کا ہر قطرہ دوسرے شہروں سے لایا جاتا ہے۔ اور وہاں کے لوگ اب تک بیمار اور خوف زدہ ہیں۔

لنگا سکی ہے کچھ دیر ہوئے لنگا سکی پر "ایٹم بم" گرنے کے اثرات کے متعلق ایک اطلاع شائع ہوئی تھی جس

میں یہ تحریر تھا کہ اب تک اس کی پیدا کی ہوئی بیماریوں کے باعث چند آدمی ہر ہفتہ مر جاتے ہیں۔ امریکی فوجی میڈیکل فسر معین جاپان، کپتان ہربرٹ ہرون کا بیان ہے کہ اگر بم کے حملہ کے وقت یکایک تیس چالیس ہزار آدمی مر گئے اور بعد کے چھ مہینوں کے اندر لوگ بیماریوں کے باعث بھی اسی تعداد میں ہلاک ہوئے۔ ان بیماریوں میں سب کے سب ان گنا "شعاعوں کے اثرات کا شکار تھے جو ذرات کے اشتقاق سے پیدا ہوتی ہیں۔ انسانی جسم پر "گاما" شعاعوں کے اثرات ہیں کہ بڑیوں کی ہائٹوں کو جلانے کے ساتھ مزاحمتوں کے خون ساز خلا کو بھی جلا دیتی ہیں۔ اس لیے جو شخص ان حملوں کا شکار ہو جاتا ہو وہ نیا خون پیدا کرنے کی صلاحیت نطفہ گھو دیتا ہے۔ مزید برآں بہت سے مریضوں کی آنتیں جلی ہوئی پانی گئیں اور اس کا کوئی علاج نہ کیا جاسکا۔ اب اس طرح کے مریضوں کے علاج کے لیے امریکن ہسپتال قائم کیے گئے ہیں۔

### سرعت پرواز اور انسانی قوت برداشت

پچھلے دنوں ہوائی جہازوں کی سرعت پرواز کا جو راز قائم ہوا ہے اس سے یہ سوال پیدا ہو گیا ہے کہ انسانی قوت برداشت کتنی ہے اور وہ کس حد تک اس تیزی رفتار میں ہوائی جہاز کا ساتھ دے سکتا ہے۔ ایک زمانہ وہ تھا جب کہ طیارے کے موجد اسی کو بڑی کامیابی سمجھے ہوئے تھے کہ ان کا ہوائی جہاز کسی طرح دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اڑنے لگتا۔ اب طیاروں کی سرعت پرواز دس میل فی منٹ تک پہنچ گئی ہے اور برطانیہ کے ایک ہوائی جہاز "کونکوسٹر" میڈیٹورسے چھ سو میل فی گھنٹہ سے بھی کچھ زیادہ پرواز کی ہے۔ یہ کارنامہ اس وقت اور بھی جرت انگیز ہو جاتا ہے جب ہم یہ خیال کرتے ہیں کہ آواز کی رفتار ۷۶۰ میل فی گھنٹہ ہے یعنی یہ کہ ہوائی جہازوں کی سرعت پرواز اب آواز کی سرعت رفتار سے قریب تر ہوتی جا رہی ہے۔

اسی سے یہ طبی مسئلہ پیدا ہو گیا ہے کہ انسان اپنی زندگی اور اپنی صحت کو محفوظ رکھ کر کتنی تیزی سے پرواز کر سکے گا اور اس کی قوت برداشت کی انتہا کیا ہے۔ ۲۲ سال گزرے بعض مشہور اور سربراہانہ سائنس دانوں نے یہ انتہا دیا تھا کہ انسان کا جسم ۲۰۰ میل فی گھنٹہ سے زیادہ سرعت رفتار کو برداشت نہیں کر سکتا اور اس سے بھی زیادہ



بھی گئی ہیں جو برہمنی غذاؤں کی کمی کے شکار ہو گئے ہیں خود امریکا کی گھریلو مزدوریات کے متعلق ڈاکٹر جونس کہتے ہیں کہ جن علاقوں میں لوگ زیادہ تر کے آئے پر زندگی بسر کرتے ہیں بڑے کا آنا پر دہائیوں کے اعتبار سے ان کی غذا کی سطح کو بلند کر دے گا۔ ان کی دریافت یہ ہے کہ اگر ۹۵ فی صدی گیموں کے آسے میں ۵ فی صدی بولے کا آنا ملا دیا جائے تو اس مرکب میں صرف گیموں کے آسے سے ۱۰ فی صدی زیادہ پروٹین ہوں گے۔

## جادو کی مٹی

انگلستان کے مغربی حصہ میں جو "ویٹ کنڈری" کے نام سے مشہور ہے، ساحل کے قریب ایک سفید دریا بہتا ہوا دکھائی دیتا ہے جس کا پانی بالکل دودھ کے رنگ سے مشابہ ہے۔ یہ دریا اپنے منبع سے نکل کر کچھ دور تک بہتا ہوا سندریں گرجا رہا ہے۔ جاننے والے جانتے ہیں کہ یہ ایک قسم کی مٹی کا رنگ ہے جو پانی سے مل گیا ہے۔ اس مٹی کو "کاوٹن" کہتے ہیں جو کئی صدی پہلے چین میں پائی گئی تھی اور اسی لیے چینی مٹی بھی جاتی تھی۔ قدیم زمانے سے "چینی کے برتن" اسی کے نام سے منسوب ہیں۔ لیکن ابتدا میں یہ چیز دو کے طور پر استعمال کی جاتی تھی اس کے برتن بھری بنائے گئے اور اب اس کا استعمال بہت سے مختلف کاموں کے لیے ہوتا ہے۔ اس مٹی میں بہت سی دوائی خاصیتیں پائی گئی ہیں۔ سچش میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے اور دم زائدہ یا التهاب زائدہ یا زائدے کے زخم وغیرہ کو نافع ہے۔ مزید برآں گولیاں اور مرہم اور پولش وغیرہ بنائے ہیں اس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے۔ مزید برآں کا غذا اور رنگ اور چمڑے اور ربڑ کی صنعتوں میں بھی یہ مٹی استعمال کی جاتی ہے، اور جب ایک خاص ذریعہ سے یہ لعابی شکل میں حاصل کی جاتی ہے تو صابن، غارہ، پوڈر، انرجن وغیرہ بنانے میں بھی کام آتی ہے اسی لیے اسی مٹی کو جو بہت سے طریقوں پر کارآمد ہے عام لوگ "جادو کی مٹی" کہتے ہیں۔ جزیرہ برطانیہ کے اس علاقہ سے یہ مٹی بڑی مقدار میں ہر سال کیمیا کی سیبوریٹریوں کو بھیجی جاتی ہے۔

دل چسپ بات یہ ہے کہ گزشتہ صدی کے وسط میں خیال پیش کیا گیا تھا کہ "سائٹھ میل فی گھنٹہ کی سرعت رفتار" مہلک ہے۔ اب سائنس دانوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ "سرعت رفتار صرف ایک نسبتی" یا "اصنافی" چیز ہے۔ جو چیز ڈرنے کی ہے وہ "مرکز گریز قوت" ہے جو کسی زاویہ یا گوشہ پر ہوائی چیز کے "دفعتا مڑنے" کے باعث انسان کو مرکز سے دور کھینچتی ہے اور مزید برآں وہ جسمانی جمود و استراحت جو ہوائی جہاز کی رفتار کو تیزی سے بڑھا دینے کے وقت انسان کے عضوی وظائف کو متاثر کرتا ہے۔ چونکہ انسان کسی ٹھوس اور بے لچک دھات سے نہیں بلکہ ہاتھوں اور جوڑ رکھنے والے لچک دار اعضا سے بنا ہوا ہے اس لیے جس تیزی رفتار کو وہ برداشت کر سکتا ہے اس کی یقیناً کوئی حد ہے جو اب تک دریافت نہیں کی گئی ہے۔ لیکن امید کی جاتی ہے کہ جب مستقبل میں "وائٹ طیارے" پرواز کرتے لکڑی کے توہینہ اور بھی زیادہ اہم ہو جائے گا اور ماہرین طب و سائنس اس کا کوئی حل پیدا کریں گے۔

## بنولے کا آٹا

پنہ یعنی روٹی کی کاشت کچھ دنوں پہلے تک صرف سوئی کھڑا کر کے اور پنہ دانوں (بنولوں) کو جلاسنے یا مویشیوں کے لیے غذا فراہم کرنے کا ذریعہ سمجھی جاتی تھی، مگر انسانی "ترقی" کا اگر آپ اسے ترقی کہہ سکتے ہیں، یہ عالم ہے کہ کئی برس سے بنولے کا تیل (بناستی) بھی انسانی غذا میں شامل ہو گیا ہے۔ اب واشنگٹن (امریکا) کی ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ بنولے سے ایک ایسا آٹا تیار کیا گیا ہے جو بڑی مقدار میں پروٹینوں (مٹی اجزاء) کا حامل ہے اور لاکھوں آدمیوں کی غذائی کمی کو پورا کر دے گا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اب بنولے کا آٹا بھی جلد انسانی غذا کا ایک جزو بن جائے گا۔ ولایات متحدہ امریکا کے "ادارہ تغذیہ انسانی و اقتصادیات داخلی" کے ڈاکٹر ڈی۔ برنز جونس اس آسے کے متعلق کہتے ہیں کہ اس میں "پچاس فی صدی پروٹین ہیں، جبکہ کی جڑی کمی ہے خوش ذائقہ ہے اور صحت بخش ہے" مزید برآں اب یہ چیز تحقیقاتی دائرے سے گزر چکی ہے اور بنولے کے آسے کی بڑی بڑی مقداریں امریکا کے ادھار بننے کے قانون کے تحت میں غیر ممالک کو ان لوگوں کی امداد کے لیے

# شاہ سوڈن

## چھپاسی سال کی عمر میں بھی ٹینس کا نہایت چابکدست کھلاڑی ہو

معلوم ہوتا ہے کہ وہ گویا ایک فلاحی انسان ہے جو ہمیشہ ہر کام میں ہزاروں آدمی شاک ہام کے باہر اس کے محل کے ٹینس کورٹ میں اسے ٹینس کھیلتا دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔ اگر کبھی موسم خراب ہوتا ہے تو وہ رائل ٹینس ہال کے اندر دنی ٹینس کورٹ پر کھیلتا ہے غرض کوئی دن ایسا نہیں جاتا جو بغیر ٹینس کھیلے گزر جاتا ہو۔

پرانی وضع کی بنی ہوئی جیکٹ پہننے، ریکٹ ہاتھ میں لیے گیند کے کورٹ میں گرتے ہی وہ جس قسم کے ہاتھ کا مونچہ ہو اس پر مارتا ہے۔ ہر چند اس کے بعض ہاتھ آج سے بیس تیس سال قبل کے طرز کھیل کی یادگار ہیں لیکن جس جتنی اور قوت سے وہ گیند کو اپنے مقابل کی طرف پھینکتا ہے اور ایسے ایسے زاویوں پر پھینکتا ہے کہ جدید طرز پر ٹینس کھیلنے والے اس کے مقابلے میں اتنی پھرتی اور صحت کلاسی سے گیند کو واپس اس کی طرف نہیں پھینک سکتے۔

بلاشبہ ملک گشتاف کی دراز مئی عمر میں اس کی طبیعت جسمانی ساخت کے علاوہ اور بہت سی خصوصیات کو بھی بڑی حد تک دخل ہے، مثلاً۔

اول اس کا جسمانی اور دماغی تناسب و توازن ہے کہ وہ خود بھی بے تکلف اور دھڑلے کو بھی اپنے ساتھ بے تکلف بہرہ ہونے دیتا جس کام کو کرتا ہے اطمینان و سہولت سے کرتا رہتا۔ بظاہر اس کے دماغ پر کام کا کوئی دباؤ پڑتا نہیں معلوم ہوتا کہ جس کے اثر سے اس کے اعصاب جسم کم زور ہو جائیں۔ اس کی حرکات و سکنات میں اس کے اذکار و گفتار اور طور طریقوں میں ایک گونہ ہم آہنگی اور طمانیت پائی جاتی ہے اپنے جذبات پر اسے اتنا قابو ہے کہ ان میں کبھی طغیانی نہیں آتی۔ ہر قسم کی صورت حال کا مقابلہ وہ اتنی سہولت سے کرتا کہ کہ بڑی سے بڑی بات بھی دوسروں کو غیر اہم نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی مزاجی کیفیت میں کبھی فرق نہیں آئے پاتا۔ میں سمجھتا ہوں کہ اس کے دماغی توازن کو اس کی صحت و دراز مئی عمر میں بڑی

اگر آپ سوڈن، ناروے اور آکس لینڈ کی داستان پارینہ کی درق گردانی کریں گے تو آپ کو ان ملکوں کی پوری تاریخ میں ایسے بادشاہوں کا تذکرہ ملے گا جو جسمانی اعتبار سے نہایت تندرست، قوی، ہیکل اور مضبوط تھے اور جن کی بہادری کے کارناموں نے آج بھی ان کی قوم کے خون کو سرور نہیں پڑنے دیا۔ آج بھی سوڈن کے بادشاہ گشتاف نے اپنی زندگی اور ملی برتاؤ سے اپنے آباؤ اجداد کی خاندانی روایات کو زندہ و برقرار رکھا ہے۔ اس کی زندگی ان لوگوں کے لیے بھی ایک زندہ عمل نمونہ ہے جو انسانیت کو ابھار کر زیادہ بلند جسمانی معیار پر لانے کے آرزو مند ہیں۔

مذہب دنیا جب اس بادشاہ کو چھپاسی سال کی عمر میں ٹینس چیلے کھیل کے لیے نہایت چست و چابکدست پاتی ہے تو اس کی حیرت و استعجاب کی کوئی انتہا نہیں رہتی۔ یہاں تو چالیس کے بعد ٹینس کھیلنے پر کسی نہ کسی حد تک بندیا عائد ہوتی شروع ہو جاتی ہیں، کجا کہ کسی شخص کا چھپاسی سال کی عمر میں روزانہ بلاناغہ ٹینس کھیلتا۔ بہر حال یہ ایسی بات نہیں کہ اس پر یہی طور پر اظہار حیرت نہ کیا جاسکے۔

ملک گشتاف نے حال ہی میں اپنی چھپاسویں سالگرہ ٹینس کا ایک گیم کھیل کر منائی ہو۔ اس ملک میں اب ملک کسی بادشاہ نے اتنے سال حکومت نہیں کی اور واقعہ بھی یہ ہے کہ ۳۳ سال سربراہان سلطنت رہنا کچھ کم مدت نہیں ہے کہ لوگ اسے سن کو بے ساختہ ”بہت خوب“ نہ پکارا نہیں۔

ملک گشتاف، بقول کئی پود پود بادشاہ ہے جو فیٹ جوائنٹ قد بالکل تیر کے مانند سیدھا ہے جس طرح اس کا جسمانی تناسب درست ہو اسی طرح اس کا دماغی توازن بھی صحیح ہے۔ اہل ملک اس کو قوی و تندرست دیکھنے کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ انھیں اس کی موت پر تعجب ہو گا ایسا

حد تک دخل ہے کسی حکیم نے بالکل صحیح کہا ہے کہ عصر حاضر کی دماغی و نفسیاتی بیماریوں میں دماغی کش مکش و حالت گنگو کو بدتر کوئی بیماری نہیں ہے۔

دوم، اس کے کھانے پینے کی عادات ہیں۔ وہ نہایت کم خور انسان ہے اور پیٹری، شوربے اور چوپایوں کے گوشت کو ہاتھ نہیں لگاتا۔ سگریٹ بہت کم پیتا ہے۔ بس گاہے گاہے ٹرکش سگریٹ کے پلکے پلکے کش لیتا ہے؛ بادشاہ ہونے کے باوصف وہ پیتا کیا ہے؟ تبوہ و چائے نہیں بلکہ گل بابونہ کا جوشا ہی پیا کرتا ہے۔ جن نوجوانوں کو وہ ٹینس میں ہرا دیتا ہے ان سے مزاحیہ لیکن مریدانہ انداز میں کہتا ہے کہ ”سگریٹ اور تبوہ نوشی میں زیادتی کرو۔ یہ ایک دھمپڑیاں کھانے کی عادت ہی تو ہے جس نے تمہیں ٹھس کر دیا ہے۔“

اپنے نوجوان مہازوں کے سامنے جب وہ کیکوں سے لڑی بھندی لٹٹیں رکھی دیکھتا ہے تو وہ ان کے اس مذاق پر ہلکا سا تعجب کرتا ہے اور کہتا ہے ”میری سمجھ میں نہیں آتا کہ تم ان چیزوں کو کھا کیسے سکتے ہو۔“

یہ تو بہ حال حقیقت ہے کہ یہ پیٹری و بیک کھاؤ والے نوجوان ۸۶ سال تک ٹینس کھیلتا تو درکنار زندہ بھی نہیں رہ سکیں گے۔ ایک مرتبہ ملک گستاٹ نے ایک لڑکی سے گل بابونہ کی بڑی تعریف کی اور اس سے کہا یہ بڑی اچھی چیز ہے۔ تبوہ کے بجائے اسے پیا کرو۔ اس نے برجستہ جواب میں کہا ”کیا فرمایا! گل بابونہ کی چار لیکن اس سے تو میں اپنے بال دھوئی ہوں!“ ملک گستاٹ لڑکی کے اس مذاق سے لطف ماند و زہوا اور مسکرا کر خاموش ہو گیا۔

سوم ملک گستاٹ کا ٹینس سے شغف، جو وہ نہایت باقاعدگی کے ساتھ ٹینس کھیلتا ہے اور اس عمر میں کھیلتا جس میں طبی عمت بارے اس کیل کے مضرات نہایت واضح ہیں۔

۸۶ سال کی عمر میں ملک گستاٹ کی ٹینس تمام دنیا کے ڈاکٹروں کے لیے ایک معجزہ کر رہ گئی ہے۔ اس لیے کہ ۴۰ اور ۵۰ سال سے تھوڑے عمر والوں کے لیے مستقل طبی مشورہ یہ ہے کہ وہ اس عمر کے بعد ٹینس چھوڑ کر گولف کھیلیں۔ لیکن یہاں اس سے ڈگنی عمر کا آدمی ہے جو کسی طرح ٹینس کا ریکٹ اپنے ہاتھ سے چھوڑنے کو تیار نہیں ہو۔ ڈاکٹروں پر جب ملک گستاٹ کی نظیر دے کر اس خاص سلسلہ میں سوالات کی بوچھاڑ ہوتی ہے تو ان کا چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے اور ان کا بس نہیں چلنا کہ کسی طرح اس واقعہ کو جھٹلا دیں۔ چنانچہ وہ یہ کہہ کہہ اپنا پیچھا چھڑاتے ہیں کہ بادشاہ ٹینس بس نام کے لیے کھیلتے ہیں۔ وہ تو محض پرانی روایت کو قائم رکھنے کے لیے برائے نام کھیلتے ہوئے ہو جاتے ہیں۔ کوئی باقاعدہ ٹیم نہیں کھیلتے۔ اور اگر کسی کھیلے بھی تو ڈبلز کھیل لے۔ لیکن ڈاکٹروں کا یہ کہنا قطعی غلط ہے۔ ملک گستاٹ روزانہ نہایت سنجیدگی اور قوت سے ٹینس کھیلتا ہے اور اکثر سنگل کھیلتا ہے۔ ڈبلز نہیں۔ ان ڈاکٹروں کو جب یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایک ۸۶ سال کا آدمی کیوں کر ٹینس کھیل سکتا ہے تو خواہ مخواہ واقعات سے ہٹ کر تو جیہیں کرنی شروع کر دیں۔ اہل بات یہ ہے کہ ملک گستاٹ ۸۶ سال کی عمر میں اس درجہ سے ٹینس کھیل سکتا ہے کہ وہ شروع سے جب سے کہ وہ جوان تھا برابر بلا ناغہ یہ کھیل کھیلتا چلا آیا ہے۔ اس کے جسمانی عضلات اس مشقت کے اس قدر عادی ہو چکے ہیں کہ اتنی عمر ہو جانے پر بھی وہ برابر کام دے جا رہے ہیں۔ البتہ وہ ہمیشہ اس کا خیال رکھتا ہے کہ کبھی زیادتی نہ کرے۔ ہمیشہ سے ایک سنجے پر کھیلا ہے۔ کبھی اس میں زیادتی کی ذمگی اس کے علاوہ ایک اور بات بھی ہے وہ یہ کہ ملک گستاٹ نے ٹینس ورزش کے خیال سے کبھی نہیں کھیلی۔ اس کے جسم پر عضلات کے ٹوٹنے نہیں لگے ہوئے کہ انہیں حرکت میں لانے کے لیے ورزش کرنا

### بقیہ مضمون سلسلہ ۱۱

اور دو سرے سرے پر ٹومیتو پیدا ہوتے ہیں۔ یہ انگلستان کو گرائڈن پارک کے ایک مالی کی جدت ہو۔ اس نے دونوں پودوں کا باہمی پیوند لگا کر یہ نیا پودا پیدا کیا ہے جتین فٹ کی بلندی تک پہنچتا ہے اور جس کے پتلے حصہ میں آلو اور اور اپری حصہ میں ٹماٹر پھلنے لگے ہیں۔

پلو میٹو  
انگریزی زبان میں آلو کو پلو میٹو کہتے ہیں، اور ”ٹومیتو“ تو آپ جانتے ہی ہیں یعنی ”ٹماٹر“ آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ ان دونوں چیزوں کا مرکب ایک نودخت کی صورت میں نمودار ہوا ہے جسے پلو میٹو کہتے ہیں۔ یعنی ایک ہی درخت میں ایک سرے پر آلو یعنی پلو میٹو پھلتے ہیں

ہر عقلمند ماں بچہ کے لیے

نور نہال

گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے

اکسیر ہے :- بدھنمی، دستوں کا آنا،

قبض، بچوں کا نزلہ زکام اور دانت

نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد

رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک

صہولوں پر تیار کی گئی ہے اور اس میں

وہ اجزا ڈالے گئے جو بچوں کو قوی اور

تندرست بناتے ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے

قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ کے

لیے کافی ہے، صرف آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ لیویوٹیر، دہلی

ضروری ہو — وہ تو محض دماغی تفریح کے لیے کیلتا ہے۔  
اس سے اس کی جسمانی حالت بھی چپت رہتی ہے۔ اس کیلئے  
اسے بڑی گہری دل چسپی ہے۔ کورٹ میں داخل ہوتے ہی وہ  
کیل کے علاوہ کسی دوسری چیز سے دل چسپی نہیں لیتا۔ تمام محالہ  
خواہ وہ نجی ہوں یا سلطنت سے متعلق نہایت اہم (جیسے کہ ابھی  
گزشتہ چند سالوں میں سویڈن کو پیش آئے تھے) ان سب سے  
بے تعلق ہو کر اپنی پوری توجہ کیل پر جمادیتا ہے۔ اس کے متعلق  
یکہی نہیں سنا کہ کسی روز اس نے ٹینس کے اوقات میں ٹینس  
کیلنے کے علاوہ کوئی اور کام کیا ہو۔ کیلنٹ کے نہایت اہم  
اجلاس کے فوراً بعد اسے ٹینس کورٹ کی طرف لپکتے ہوئے  
دیکھا ہے۔ ٹینس کے علاوہ وہ ڈراموں اور رقص و سرود اور  
فٹ بال اور دوسری قسم کی تفریحات میں بھی حصہ نہ لیتا ہے  
کی حیثیت سے حصہ لیتا ہے۔

ملک گسٹاف صحت کی خاطر مقررہ عادات کا قائل ہے  
سپورٹ، دھوپ میں سیکنا، تبدیلی ہوا اور آرام لینا اس کے  
روزمرہ کے وظائف میں داخل ہیں۔ شکار بھی اس کے پروگرام  
میں شامل رہتا ہے۔ سنہ ۱۹۴۱ء کے ایک موسم میں وہ تین مرتبہ ہرن کے  
شکار کے لیے گیا۔ اس کا پورا خاندان شکار کا نہایت شائق  
ہے اور ساہا سال سے برابر اس میں حصہ لیتا رہتا ہے۔

وہ شاید ہی کبھی بیمار پڑا ہے اور اس کی عہد سلطنت  
میں ایک سے زائد کاہنیں بنے اور بڑے روسیڈن کے  
باشندے اسے اپنے ملک کے بڑے بادشاہوں میں شمار  
کرتے ہیں۔ بحیثیت ناروی شاہ کے وہ روایات میں بالکل  
پورا اترتا ہے اور اسے اپنے ملک اور دوسرے ملکوں کے رہنے  
والوں کے لیے بلاشبہ ایک قابل تقلید نمونہ کہا جاسکتا ہے۔

## اطلاعات

جن حضرات کا منبر خریداری ختم ہے ان  
کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ  
سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون  
فرمائیں

خیر اندیش :- مینجر ہمدرد صحت، دہلی

# مزاج کی طبی قدرت

ایک ضرب المثل ہے۔ ”روزانہ ایک قہقہہ ڈاکٹر کو دور رکھتا ہے۔“ اس کے معنی ظاہر ہیں۔ یعنی سہی کا عمل انسان کو بہتر بناتا ہے۔ اس طبی حقیقت کو انسانی جسم و دماغ کے تمام ماہرین واقف ہیں۔ سہی انسان کے وظائف اعصاب پر اچھا اثر کرتی ہے اور قلب اور پیچڑوں کو خشک مگر بخشنے والی ہے۔ اس مضمون میں زیادہ تر مزاج کے دماغی اثرات پر بحث کی گئی ہے۔

## ہمدرد صحت

مرکز نہ کریں تو ہمارے پاس ان دماغی بیماریوں کو جو ذہنی لانے کا وقت ہی نہیں ہوتا جو کاپی اور تنگ نظری کی پیداوار ہیں جس چیز کو ”سنگ“ یا عام بولی میں ”بد دماغی“ کہتے ہیں وہ کسی خود غرضانہ سبب یا خود بینی سے پیدا ہوتی ہو اور پھر دماغ پر غراب و عمل پیدا کرتی ہے۔ اب طبی دنیا میں بہت سی ایسی مثالیں ہمارے سامنے آتی ہیں جب کہ دماغی علاج کے ماہروں نے اپنے مریضوں کو صرف یہ مشورہ دیا ہے کہ وہ جائیں اور اپنا خیال کبھی نہ کریں۔ بلکہ اپنی ذات کی طرف سے خیال ترک کر کے دوسروں کی طرف اچھا خیال کریں اگر اس کے بعد کسی قسم کی دماغی پیچیدگی اور خوف زدگی آپ کو نشانے تو میرے پاس آئیں۔ وہ آپ کا علاج کر دیں گے۔

چونکہ دماغ کا قاذون اور بیرونی تصور زندگی کا قاذون ایک دوسرے کا تابع اور ایک دوسرے پر منحصر ہے اس لیے انسان کے اچھے اوصاف کی بڑی قدر و قیمت اس چیز میں ہو کہ وہ ایک شخص کو دوسرے لوگوں کے ساتھ معقول مشقت میں منسلک کر دیتے ہیں۔ اس اعتبار سے ایک مفید ترین صفت حقیقی خوش طبعی اور مزاج اور ذوق طرافت بھی ہے مزاج ایک بہت ہی نازک، سبک اور لطیف چیز ہے اور اس کا ادراک ہم پر ایک گہرا اثر ڈالتا ہے۔

یہ بات عام طور سے دیکھی جاتی ہے کہ سینے اور کسی لطیف یا مضحکہ انگیز چیز سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت ان ہی لوگوں میں زیادہ سے زیادہ نمایاں ہوتی جو ذہانت اور تخیل کے مالک ہوتے ہیں۔ مذاق کو یا کسی چیز کے طریقاً یا مضحک پہلو کو آنا فانا سمجھ لینے اور اس سے لطف اندوز ہونے کے لیے بڑی ہوشیاری جتنی اور چوکتے

تساہل کا لوجی، یعنی نفسیات نفس کا مقصد یہ ہے کہ انسان کی دماغی دنیا خود اپنی حالت پر مطمئن اور پرسکون رہے اور ماہر دماغ معالج کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ جس طرح کوئی اچھا طبیب جسم کا علاج کرتا ہے اسی طرح وہ ذہنی اور دماغی حالات کے نقائص کو دور کرے۔ اب تک علمی تحقیقات کے میدان میں چند عہد بیانات سے ”دماغ“ ایک ناقابل حل اور خود مختار ہی کے دماغوں کو چکا دینے والا مسئلہ بنا ہوا ہے، لیکن نہ تو اس کے عمل کے تمام صحیح راستے معلوم کیے گئے ہیں اور نہ اس کے متعلق عام یا علمی نظر یہ قائم کیے جا سکے ہیں جو حوں علی نفسیات کی ترقی ہوگی یعنی علم سے عملی میدان میں کام لینے کی زیادہ راہیں پیدا ہوں گی نفسیات کا علم ہی اپنے حقیقی مقصد سے قریب تر ہوتا جائے گا۔ یہ کیا ہے؟ یہی کہ انسان کے دماغی وظائف اس قدر منظم اور باہم مربوط و متوازن ہو جائیں کہ اپنی انتہائی صلاحیت و قابلیت کے ساتھ کام کرنے لگیں۔ جیسے وقت گزرتا جاوے گا جسم اور دماغ دونوں کا مطالعہ ایک مشترک سائنس بن جائیگا اور اس کو علم انسان کہا جائے گا۔ اور اس سے بھی بالاتر ان روحانی اور عقلی طاقتوں کا علم ہوگا جو ہر انسان کی داخلی اور خارجی زندگی پر محرکاتی کرتی ہیں۔

ہم اپنی دماغی حالتوں کو منظم کرنے میں ان اہم انسانی صفتوں سے بھی مدد لیتے ہیں جن کو ”حسن سیرت“ یا احسن خلق اچھائیوں سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایما ڈارسی، دیری مہرانی نیک ولی وغیرہ ایسی خوبیاں ہیں جو ہمارے دماغ میں بحسن اور پیمیدہ احساسات کی پیدائش کو روکتی ہیں اور خوف و اداہام کی ترقی میں ایک موثر ”بریک“ کا کام دیتی ہیں۔ یہ بالکل ظاہر ہے کہ اگر ہم اپنی ذات کو صرف خودی و خود غرضی کی طرف

گو یا صورت حال کا ہی "خارجی" پہلو اور "نامکن" ہونے کا احساس وہ چیز ہے جو ایک متوازن دماغ کو ہنسی اور قہقہہ کی طرف رجوع کر دیتا ہے اور "داخلی" سکون بخشتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ ابھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ حقیقی مزاج و ظرافت لطیفہ گوئی و خوش طبعی میں اور طعن و طنز و عثرات و کتہ چینی میں بہت بڑا فرق ہے۔ پاکیزہ اور بے ضرر مذاق کے ذریعہ کسی مضحکہ انگیز صورت حال کو نمایاں کرنا اور کسی کو کوئی بھڑکتی کتا اور جھپٹا ہوا طنز یہ اعتراض کر دینا قطعاً دو جدا گانہ چیزیں ہیں۔ ایک میں ذکاوت و لطافت کا حق ہوتا ہے۔ دوسرے میں دل آزاری کا عنصر موجود ہوتا ہے۔ ناممکنات کی دنیا اس لیے مضحکہ انگیز ہوتی ہے کہ ہم ان حالات سے دل بہلانے ہیں یا تفریح حاصل کرنے میں جو واقعیت سے خارج ہیں اور حق کی کوئی اصل موجود نہیں ہے۔ لیکن طعن و طنز میں ہم ان لوگوں کا مذاق اڑاتے ہیں جو حقیقی انسان ہیں، اس لیے تشرش کلام ہونا یا انک سبوں چڑھانا، دماغ کے متوازن اور تین درستی ہونے کا ثبوت نہیں ہے۔ بلکہ اس سے خود اپنی ذات میں کسی کی کسی کے احساس یا تعصب یا غیر معتدل مزاج و طبیعت کا اظہار ہوتا ہے۔

مزاج اپنی لطیف اور دلچسپ ترین شکل میں صرف یہی نہیں بتاتا کہ ہمارے گرد و پیش کی اشیاء میں کون سی چیزیں بے تکلی، غیر منطقی اور مضحکہ انگیز ہیں، بلکہ ہمیں خود اپنی دماغی حالت کا صحیح اندازہ کرنے کا بھی موقع مہیا کرتا ہے۔ اس کے ذریعہ ہم خود اپنی دماغی صلاحیتوں کی جانچ کر لیتے ہیں۔ اس لیے جو شخص خواہ مرد ہو یا عورت (خود اپنی خامیوں اور کوتاہیوں پر نہیں سکتا ہے۔ یعنی دوسرے الفاظ میں یہ محسوس کر سکتا ہے کہ اس میں بعض چیزوں کی کمی ہے تو وہ کبھی دماغی علاج کو مانے والا مریض نہیں ہو سکتا۔ اور جو مزاج سے متاثر نہیں ہوتا وہ یہ ثابت کرتا ہے کہ اس میں معقول و نامعقول کے امتیاز کی صلاحیت نہیں ہے +

**خریداران ہمدرد صحت سے التماس**  
ہو کہ خط و کتابت کے وقت اپنے  
خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیا کیجیے

ہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ مزاج کے اصل کتہ کو فوراً تا طویل پڑکی تیزی کا عمل ہے۔ جو لوگ کاہل، کند ذہن یا غبی ہوتے ہیں وہ اس خوب صورت نکتے تک نہیں پہنچ سکتے۔

لیکن یہ سمجھ لینا چاہیے کہ مزاج کا اندازہ کرنے کی قابلیت صرف ذہانت ہی تک محدود نہیں ہے۔ اس کے دوسرے اہم پہلو بھی موجود ہیں جو صحت دماغ سے تعلق رکھتے ہیں۔ مزاج اور لطیف ظرافت کی حقیقی قدر یہ ہے کہ اس کے ذریعہ دماغی علاج کا ہر اپنے مریض کے دماغ میں دنیا کی چیزوں کی منظم و مربوط اور صحت افزا تصویر داخل کرنے کی کوشش کرتا ہے، مثلاً مزاج درحقیقت "غیر متوازن" چیزوں کا آئینہ دار ہوتا ہے اور جب ہم ایسی چیزیں پر ہنستے ہیں تو اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ غیر متوازن حالات کو مضحکہ انگیز سمجھ کر ہم اس کے مقابلے میں اپنے دماغی توازن کو درست کر رہے ہیں۔ اسی "متوازن دماغ" اور غیر متوازن اشیاء کے مقابلے کا دوسرا نام مزاج یا ظرافت ہے اور اسی میں دماغی علاج کا طبی راز موجود ہے۔

ہنسی کا اصل اور خوش طبعی کا احساس، بیرونی غیر متوازن عالم کو ہمارے سامنے بے اصل اور مضحکہ انگیز ثابت کرتا ہے یعنی مزاج و ظرافت کا ادراک حاصل کر کے ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ جو چیز بے ربط، نامناسب، بے عمل اور بے موقع ہو اور باقی دنیا سے صحیح رشتہ میں منسلک نہیں ہے اس کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی قابلیت ہم میں موجود ہے۔ اس لیے یہ عقل و ادراک جس قدر زیادہ ہوتا ہے۔ ہم اس کے "برعکس" یعنی معقول، متناسب اور مربوط چیزوں کو اسی قدر زیادہ سمجھ سکتے ہیں اور اس کا ادراک و شعور حاصل کر سکتے ہیں۔

موازنہ و مقابلہ کی یہی صلاحیت مزاج کو ایک دماغی مفوی دوا کی حیثیت دیتی ہے۔ یعنی "ربط و نظم" اور "میلے ریلے" و انتشار میں امتیاز کرنے کی جو معرہ طاقت یا استعداد ہم میں موجود ہوتی ہے اس کو بروئے کار لاتی ہے اور طاقت عمل عطا کرتی ہے جو چیزیں صحیح اور منطقی طریقہ پر آپس میں مربوط و منسلک ہیں ان کی قدر و قیمت سمجھنے میں ہمارا دماغ ترقی کرتا ہے جب مرکز یا تھیلیم میں کسی مغزے کو عجیب و غریب مضحکہ انگیز لباس پہن کر ٹھنڈ کر کے ہونے دیکھتے ہیں تو سب سے پہلے ایک بے جوڑ پن "یا بے تکے پن کا خیال ہمارے دماغ میں آتا ہے اور اسی کے بعد ہم اپنی دماغی بے ربطی (اگر بے ربطی موجود ہے) کی طرف رجوع ہو کر اسے دماغ سے باہر نکال دینا چاہتے ہیں

# پیادوں کی بغاوت

سلسلہ گزشتہ

ازدی۔ ایم۔ کیلر، ایم۔ ڈی۔

مزجمہ۔ موسیو اقبال حسین ایم۔ اے۔

سابقہ قسط کا خلاصہ

گراکش: آنا سہی جائے ان کم بخت پیادوں کا۔ ڈرائیور کی زبان سے بریک پر ایک ہلکا سا پاؤں مارے ہوئے نکلا۔ گاڑی کی رفتار میں بہت خفیف سافری آیا، اور ایک سکنڈ میں پھر اپنی اسی رفتار سے ڈرتے بھرتے لگی۔

ڈرائیور نے ایک پیادہ عورت کو جو اپنے آٹھ سالہ بچے کا ہاتھ پکڑے بہت دور سے پایادہ ٹھکی ہاری چلی آرہی تھی، موڑنے نیچے کھل کر بلاک کر دیا۔ لڑکے کو عورت نے موٹر کے پیچھے آتے آتے نالی میں جھکا دے دیا تھا جس کی وجہ سے وہ توڑ گیا تھا لیکن اس کی ماں کا کام تمام ہو چکا تھا۔ جب اس کی ماں کی نال میں موٹر چلی گئی تو وہ لڑکا نالی میں سے باہر آیا۔ اپنی ماں کی لاش کی طرح سڑک سے ایک طرف کھینچا اور ایک دن ایک رات اس کے پاس سے نہیں ملا۔ بالآخر بھوک نے اسے بے تاب کر دیا اور وہ پہاڑوں پر سے گزرتا ہوا جنگلوں میں غائب ہو گیا۔ لیکن جس وقت وہ جا رہا تھا موٹریوں کے خلاف وہ جوش انتقام سے لبریز تھا، اس کا سارا جسم تھر تھرا رہا تھا۔ گویا وہ زبان حال سے کہہ رہا تھا کہ وہ اپنی ماں کے قتل کا انتقام لیے بغیر نہیں ماریں گی۔ ساری دنیا موٹر بازی کے خط میں مبتلا ہو گئی تھی۔ تہذیب کا تقاضا تھا کہ بیدل چلا ہی نہ جائے۔ لیکن جیسے جیسے موٹروں کا رواج بڑھتا گیا لوگوں کی ٹانگیں سولختی گئیں۔ فوڈ کے جانشینوں نے گھر کے اندر چلے پھرنے کے لیے بھی چھوٹی چھوٹی مشینیں بنادیں۔ تاکہ لوگ گھریں بھی ہاتھ پاؤں لانے کی زحمت سے بچ جائیں۔ یہ سب کچھ پچاس ساٹھ سال میں نہیں ہوا۔ بلکہ رفتہ رفتہ صدیوں میں جا کر ہوا۔ پہلے سینے کے طریقوں کے ساتھ قانون بھی بدل گیا۔ زندگی میں تیز رفتار سی آگئی۔ آہستہ روی ایک جرم ہو گیا۔ چنانچہ پیدلیوں میں سے اب کوئی باقی نہ تھا۔ اٹکا دکاہیں دور دراز پیادوں کی بلندیوں پر بھی مگر یوں کی طرح کوئی نظر آ جاتا تو آ جانا ورنہ تہذیب امریکہ میں مخلوق مٹ چکی تھی۔ اس لیے کہ استیصال پیدلی ایکٹ کے پاس ہونے کے بعد جہاں کہیں بھی کوئی پیدلی نظر چڑھی اسے لمحہ جان سے گزرا دیا گیا۔

انسان کی یہ ہمیشہ سے خصوصیت رہی ہے کہ آب و ہوا کی ناموافق گرویش و دیگر حالات کی ناسازگاری کے علی الرغم اس نے کسی نہ کسی طرح اپنی ہستی کو برقرار رکھا ہے۔ پیدلیوں کے استیصال کا قانون نافذ ہونے کے باوجود پیدلیوں کی کچھ تعداد اب بھی باقی تھی۔ ان کا سردار اسی آٹھ سالہ لڑکے کا پڑپوتا تھا جس نے اپنی ماں کی لاش سے جدا ہونے وقت جوش انتقام کا اظہار کیا تھا۔ وہ اوزرک کے پہاڑوں میں رہتے تھے اور تہذیب جدید کی تمام نعمتوں سے محروم ہونے کے باوجود انھوں نے اپنی ایک باقاعدہ ریاست بنالی تھی۔ ان کا حاکم ہمیشہ لڑھکتا تھا۔ موجودہ حاکم کا نام ابراہیم لڑھکتا ہے۔ یہ لوگ جاہل نہ تھے۔ نہایت عاقل اور حالات و معاملات کو سمجھنے والے تھے۔ ان میں سوچ بھی تھی۔ کالج کے پروفیسر بھی تھے اور قانون و فقہ کو ماہر بھی۔ زراعت اور جنگلوں میں شکار پر ان کی گزراقت تھی۔ اس سے جو وقت بچتا وہ اپنی ان سطحوں میں گزارتے جو انھوں نے اس جنگل ہی میں بنالی تھیں۔ ان کے پاس موٹریں بھی تھیں اور دفن و دفن اپنے

پاؤں بازہ کر دشمن کی سر زمین میں جا سوسی کے لیے بھی جاتے تھے۔ وہ سب کے سب ایک ہی مقصد کے لیے جی رہے تھے اور وہ یہ تھا کہ ہم ایک روز واپس مزدور جائیں گے۔

اس وقت امریکا میں خاندان ہیسلر کا بڑا دور دورہ تھا۔ امریکی سیاست پر وہ بری طرح چھائے ہوئے تھے۔ وہ اس قدر ڈر پڑے اور قوت کے مالک سمجھے جاتے تھے کہ سارا امریکا ان کے اشارے پر نچتا تھا۔ وہ جس کو چاہتے تھے وہ صدر منتخب ہوتا تھا۔ ولیم ہیری ہیسلر اس خاندان کا نمائندہ تھا۔

اس کے ہاں ایک لڑکی تھی جو بڑی ہو کر پیدل چلتی تھی۔ موٹر اور مشین پر سوار ہو کر چلنے سے اسے سخت نفرت تھی ہیسلر اسے دیکھ دیکھ کر سخت متفکر ہوتا تھا کہ آخر اس لڑکی کا ہو گا کیا۔ اس کے علاج کے سلسلے میں ہزاروں تجویزیں ماہرین کی جانب سے آئیں۔ لیکن ایک بھی قابل قبول نہ تھی۔ ان ماہرین میں سے ایک بوڈیس پروفسر کو ہیسلر نے اس لڑکی کی تعلیم کے لیے مقرر کر دیا۔ پروفسر نے ایک روز ہیسلر سے پوچھا، آپ نے کبھی اپنے خاندان کی ہسٹری کا بھی مطالعہ کیا ہے؟ آپ کو معلوم ہے اس لڑکی میں کس کس کا خون شامل ہے؟

اس نے اپنی ناواقفیت کا اظہار کیا۔ لیکن اس نے یہ بتایا کہ ابھی ایک کتب فروش نے اس کی اجازت سے ان کے خاندان کی ہسٹری طبع کرائی ہو۔ وہ کتاب پروفسر نے منگا کر دیکھی اور مطالعہ کرنے بعد بتایا کہ آپ کے انقلابی جد امجد کا نام ابراہیم ملر تھا۔ آپ کے پردادا کی ایک بہن تھیں انھوں نے ابراہیم ملر سے شادی کر لی۔ ابراہیم ملر کی زندگی نے زیادہ عرصہ وفانہ کی۔ وہ اور اس کی بیوی سخت قسم کے پیدلی تھے۔ چنانچہ ابراہیم ملر کی وفات کے بعد جب ہستیصال پیدلی ایکٹ پاس ہو گیا تو ان کی بیوہ اپنے آٹھ سالہ لڑکے کو ہمراہ ملک سے فرار ہو رہی تھی کہ راہ میں ایک موٹر ڈرائیور نے اسے کچل کر ہلاک کر دیا۔ آپ کی لڑکی اپنے اباؤ اجداد پر گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی ٹانگیں اتنی ہی لمبی ہوئی ہیں جتنی کہ پیدلیوں کی ہوتی ہیں جب حال یہ ہے تو اب اس کا کوئی تدارک نہیں ہو سکتا۔ جو کیجیے سمجھ کر کیجیے۔ بہر حال یہ آپ کی لڑکی ہے جو اس کی خوشنہیں ہوں وہی آپ کی ہونی چاہئیں۔ اسے ٹانگیں سنبھال کرنے دیجیے۔ غالباً یہ درختوں پر چڑھے گی، دریاؤں میں تیرے گی اور میدانوں میں خوب دوڑے گی۔

کردوں گا۔ لیکن اس سچی کی تنہائی کا کیا علاج ہو گا مجھے تو ات دن ہی فکر کھائے جا رہا ہے۔

”شاید پڑھنا لکھنا سیکھنے کے بعد وہ تنہائی نہ محسوس کرے۔“

ہیسلر اور بوڈیس پروفسر نے یہ ایک وقت اس لڑکی کی طرف دیکھا۔

”ہیں! یہ کیا کر رہی ہے؟“ ہیسلر نے پوچھا۔

”پروفسر اس کی حرکات کے متعلق تم مجھے اوروں سے کچھ زیادہ جانتے معلوم ہوتے ہو۔ تمھارے علاوہ میں اب تک جن لوگوں سے ملا ہوں وہ بیچارے اسے دیکھ کر ہکا بکا سے رہ جاتے ہیں۔“

”اس وقت یہ کو درہی ہے۔ کیا یہ عجیب بات نہیں ہے کہ اس نے آج تک کسی کو کو دتے نہیں دیکھا لیکن یہ پھر بھی تو کو درہی ہے۔ میں نے خود بھی آج تک کسی کو کو دتے

ہیسلر نے ایک ٹھنڈا سانس بھر کر کہا؟ یہ ہے اس تمام قصہ کا باب، بس تو ہمارے خاندان کا تو خاتمہ ہو گیا۔ اس بندریا سے کون شادی کرے گا خواہ یہ کتنی بھی ذہین ہو۔ بہر حال آدمیت سے تو خارج ہوگی۔ ہاں تو آپ کا یہ خیال ہے کہ یہ کسی دن درختوں پر بھی چڑھے گی۔ اگر یہ بات جو تو پھر بلاشبہ میرے لیے جنم نہیں میرے اپنے گھر میں بن جائیگا۔ لیکن وہ اپنی زندگی سے خوش کتنی ہے!“

”ہاں یہ صحیح ہے اگر تہقہوں کو علامت خوشی تسلیم کیا جائے۔ لیکن کیا یہ بڑی ہونے اور سن بلوغ سے گزرنے کے بعد بھی ایسی ہی رہے گی؟ اسی طرح سفتی کھلتی رہے گی؟ وہ دوسروں سے بالکل مختلف ہوگی، اس کے ساتھ کون اگر کھیلے گا۔ یہ صحیح ہے کہ اس پر ہستیصال ایکٹ کا نفاذ میں نہیں ہونے دوں گا۔ میری پوزیشن اسے ایکٹ کی زد سے بچا لے گی اور اس کے خاطر میں چاہوں گا تو اس ایکٹ ہی کو منسوخ



کہ میں پیدل چلتی ہوں اور ادھر سے ادھر جانے کے لیے اپنی ٹانگیں استعمال کرتی ہوں۔“

ہیسلر نہایت ہی نیک و بھلا دارباپ تھا۔ وہ اپنی قسم کے مطابق شروع ہی سے اپنی لڑکی کو ایک ٹھنڈے روزانہ دیتا تھا اور اس وقت کو وہ بے کار سمجھ کر ٹالتا نہ تھا۔ بلکہ اپنی لڑکی پر اتنی ہی توجہ صرف کرتا جتنی وہ اپنے کاروبار کے اہم معاملات میں کرتا تھا۔ اکثر وہ مارگرٹا سے باہل اس طرح گفتگو کرتا تھا جیسے وہ اس کی بھراور ہم عمر ہے اور پوری طرح معاملات زندگی کو سمجھتی ہے۔

”بیٹی تم بڑی کمزور ہو رہی ہو۔“ وہ اس کو تسلی دیتے ہوئے کہتا، ”تمہاری اپنی شخصیت بالکل جلعو ہے محض یہ واقعہ کہ تم دوسری لڑکیوں سے کچھ مختلف واقع ہو رہی ہو یہ معنی نہیں رکھتا کہ وہ صحیح ہیں اور تم غلط۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بھی صحیح ہوں اور تم بھی صحیح۔“ انہیں قدرت نے ایسی ٹانگیں نہیں دیں کہ وہ چل پھیر سکیں۔ وہ کاروں میں چلتی پھرتی ہیں۔ یقین قدرت نے پوری ٹانگیں دی ہیں۔ تم ان کے بل پر چل پھر سکتی ہو۔ تمہاری خوشنہایت اور جسمانی ساخت بھی ہم سے قدرے مختلف ہو لیکن ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہماری نسبت تم زیادہ صحیح و سالم ہو۔ پروفیسر نے مجھے جو پائے زلزلے کی تصویریں دکھائی ہیں ان میں لوگوں کی ایسی طاقت درجائیں جو تین تھیں جیسی کہ تمہاری ہیں جب حال یہ ہے تو ہم یہ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ آج جو کچھ ہماری ٹانگوں کی حالت ہے یہ ترقی یافتہ حالت ہے یا تزلزل گرفتہ۔ بعض اوقات جب میں تمہیں کودتے اور دوڑتے ہوئے دیکھتا ہوں تو مجھے تم پر رشک آتا ہے اور میرے دل میں یہ آرزو پیدا ہوتی ہے کہ کاش میرے بھی ایسی ہی ٹانگیں ہوتیں تو میں بھی اسی طرح کلیلیں کرتا پھرتا۔ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ ہم سب بھلائے مقابلے میں محتاج ہیں۔ اپنی روزانہ ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے مشین کے دست نگر ہیں۔ تم جہاں چاہو جاسکتی ہو اس کے بعد تمہیں اور کس چیز کی ضرورت ہے؟ مینہ اور غذا؟ سودہ تم خود حاصل کر لیتی ہو۔ دن بھر کھیلنے، کودنے اور پڑھنے کھنسنے کے بعد تم رات کو تھک کر خوب سو رہی ہو اور پرندوں کا شکار کر کے تازہ گوشت کھاتی ہو۔ میں سمجھتا ہوں اس مشینی زلزلے میں بھی ایک طرح سے تم فائدے ہی میں ہو۔ ہاں ایک فرق ہے وہ یہ کہ تم چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہو جب کہ میں ایک گھنٹہ سو میل سے زائد طے کر لیتا ہوں۔“

نہیں دیکھا، لیکن میں نے بتا دیا کہ یہ کیا حرکت ہو۔ دراصل میں نے ایک بہت پرانی کتاب میں بچوں کو اچھلتے کودنے دیکھا ہے اسے دیکھ کر میں بتا سکتا۔“

اس گفتگو کے بعد بڑے پروفیسر کو ہیسلر نے اپنی بچی کی تعلیم کے لیے ہمت کر لیا۔ اس کی ڈیوٹی یہ بھی تھی کہ وہ پیدلیوں کے بچوں کے حالات کا پرانی کتب سے مطالعہ کرے تاکہ اسے معلوم ہو کہ وہ کس طرح اپنے ہاتھ پاؤں استعمال کیا کرتے تھے۔ پھر اسی طرح وہ اس لڑکی کو بھی سکھائے اور تربیت دے۔ اس بچی کی جسمانی ورزش وغیرہ کی دیکھ بھال بھی اسی کے ذمہ تھی۔ وہ اپنی پرانی کتب سے ورزشوں اور کھیل کود کی تصویریں نکالتا اور اسے دکھاتا تھا تاکہ وہ انہیں دیکھ دیکھ کر نقل کرے اور خود بخود دیکھ جائے۔ کچھ ہی دن بعد اس لڑکی نے بہت کچھ سیکھ لیا۔ وہ گیند سے کھیلنا سیکھ گئی۔ رسی پر سے بھی کودنے لگی۔ اور نقص بھی کرنے لگی اور اچھل کر وہ باکسی بائس کو بھی عبور کرنے لگی۔ پڑھنے پڑھانے میں بھی وہ بڑا پروفیسر کی کئی گھنٹے صرف کیا کرتا تھا اور ہمیشہ اس جملے سے شروع کرتا تھا۔

”دیکھو یہ ہے وہ طریقہ جس طرح وہ لوگ کیا کرتے تھے“  
دقتاً وقتاً ہیسلر اپنی لڑکی کی خاطر دوسری ہمسایہ لڑکی کو مدعو کرتا تھا اور انہیں پارٹی میں بلاتا تھا۔ وہ لڑکیاں بھی خوش اخلاقی سے پیش آنے کی کوشش کرتی تھیں اور مارگرٹا ہیسلر بھی ان کے ساتھ بڑی اچھی طرح ملتی تھی۔ لیکن یہ پارٹیاں زیادہ دن نہیں چلیں اور ناکامیاب رہیں دوسری لڑکیاں سب اپنی اپنی کاروں میں آتیں اور سب کام کاج بھی انہیں میں بیٹھے بیٹھے کرتیں۔ غرض بہ وقت انہیں میں سوار تھیں۔ بظاہر وہ خوش اخلاق بننے کی کوشش کرتی تھیں لیکن ان کی آنکھیں اور آپس کے اشارے بازوؤں سے ان کی بھی ہر حرکت کا ظاہر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتی تھی۔ مارگرٹا بے وقوف نہ تھی کہ ان اشارے بازوؤں اور کن انکھیں کو نہ سمجھ سکتی، چنانچہ اسے اپنی ہمسایہ لڑکیوں کے اس سلوک پر سخت اذیت ہوتی اور ان کے جانے کے بعد وہ اکثر پھوٹ پھوٹ کر رو رہی تھی۔

”آخ میں اور لڑکیوں کی طرح کیوں نہیں بن سکتی؟“ وہ اپنے باپ سے اسی حالت میں کہہ رہی تھی۔ ”کیا ہمیشہ ایسا ہی ہوتا رہے گا۔“ باجوان، شاید آپ کو معلوم نہیں کہ یہ لڑکیاں جن کو آپ میرے خاطر ملا تے ہیں مجھ پر اس وجہ سے ہنسی ہیں

لیکن اباجان! میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر میں اس قدر تیر چلنے کی کوشش ہی کیوں کروں۔ آخر اس کی ضرورت ہی کیا ہے؟

”میں یہ بات تمھاری زبان سے سن کر ہمیشہ حیران ہوتا ہوں کہ آخر تم تیز اور جلدی جانا کیوں پسند نہیں کرتیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تم نے ایسے بابا و اجداد سے ٹانگیں ہی ورہ میں نہیں لیں، بلکہ خواہشات جی لی ہیں یعنی تم ٹانگوں ہی کے اعتبار سے دنیاؤں میں ہو بلکہ اپنے خیالات و خواہشات کے اعتبار سے بھی صدیوں ہم سے پیچھے ہو۔ تم اور جی عجیب عجیب حرکتیں کرتی ہو۔ پروفیسر نے مجھے بتایا کہ تم نے نئے نئے اعتبار جو گھر میں ہیں انھیں استعمال نہیں کرتیں، بلکہ تم نے کسی عجائب گھر سے ایک تیز اور کمان منگوائی ہے اور تم اس سے پرندوں، مرغابیوں اور بطخوں کا شکار کرتی پھرتی ہو۔ وہیں جنگل ہی میں آگ جلا کر تازہ پرندے کو بھون کر کھا جاتی ہو اور اپنے پروفیسر کو بھی کھلاتی ہو، کیا یہ دنیاؤں سے نہیں ہے بس یہ چیز میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

”واہ بابا! — میری یہ غذا تو آپ کی مرکب اور مصنوعی غذاؤں سے ہزار درجہ بہتر ہے۔ ذرا پرو فیسر سے تو پوچھیے۔ وہ کہتے ہیں کہ پرندوں کے گوشت کے تازہ رس کے استعمال سے توانیما طاقت آچلی ہے، اور وہ جوان ہونے جارہے ہیں۔ ہیسٹر کو یہ سن کر بے ساختہ ہنسی آگئی۔“

”یعنی تم بس وحشی ہو۔ کسی طرح ایک وحشی سے کم نہیں۔“

”لیکن واہ بابا! میں کچھ پڑھ سکتی ہوں!“

”ہاں یہ تو میں بھی جانتا ہوں۔“ اچھا جاؤ خوب کھیلو، مجھے کوئی اعتراض نہیں۔ مجھے اصل میں جو فکر ہے وہ تمھارے ہی جیسے ایک اور وحشی کی تلاش ہی، تاکہ تمھارا کوئی تو زندگی کا ساتھی ملے لیکن انسانوں کے میں اب تک بالکل ناکام رہا۔“

”کیا آپ کو یقین ہے کہ دنیا میں میرے علاوہ اور کوئی ٹانگوں والا ہے ہی نہیں؟“

”ہاں جہاں تک میری تلاش و معلومات کا تعلق ہے اس حد تک تو میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں۔ ۵ سال سے میرے ایکسٹنڈ ہنڈ دنیا کے گوشہ گوشہ میں پھر رہے ہیں سوائے سائبیریا اور تاناری علاقہ کے جہاں کچھ پیدلی اور ٹانگوں والے پائے جاتے ہیں باقی کسی جگہ نہیں ہیں۔ سو ان کو یہاں بلانا ناممکن ہے۔ کوئی نہ بلا تو پھر بن مانسوں اور بندروں میں تمھیں رکھوں گا۔“

”اباجان میں ایک شخص کو اکثر خواب میں دیکھا کرتی ہوں۔ لڑکی نے ذرا اثر کر کہا۔ وہ بڑا اچھا لڑکا ہے اور بالکل میری طرح چل پھر سکتا ہے۔ کیا خواب سچے بھی ہوتے ہیں؟“

ہیسٹر نے مسکرا کر کہا، ”خدا کرے یہ صحیح نکلے! اچھا۔“

”جی مجھے ذرا جلدی ہے اور نہ یارک بہت جلد پہنچا ہے۔ کچھ کام ہو تو بتا دو۔“

”اباجان کام تو ہے اک ایسا آدن ڈھونڈیے جو موسم

قبیاں بنانا سکھا سکتا ہو۔“

”موم قبیاں؟ یہ کیا بلا ہے؟“

”وہ دوری اور اپنے کمرے سے ایک پرانی کتاب لائی اور اس میں سے یہ عبارت پڑھ کر سنائی۔“

”بحری قزاق اور اس کے ساتھی سوتے وقت موم

بتی کی روشنی میں مطالعہ کیا کرتے تھے۔“

”اچھا میں سمجھ گیا۔“ ہیسٹر نے سن کر کہا، ”میں نے ایک

جگہ کسی کتاب میں پڑھا ہے کہ تیسو لک چروہ میں اسی قسم کی چیز

جلا کرتی تھی۔ اچھا تو تم وہ بنانا چاہتی ہو۔ پھر پروفیسر سے طو اور

اس سلسلے میں جس چیز کی ضرورت ہو منگواؤ۔ ہاں ان سے ایک

فائدہ بھی ہے کہ جب بجلی خواب ہو جائے گی تو اس وقت انھیں

جلا کر کام نکالا جاسکتا ہے۔ لیکن یہاں تو بجلی بھی کبھی قیل نہیں

ہوتی۔ خیر پھر بھی گھر میں ہوں گی تو کچھ کام ہی آئیں گی۔“

”نہیں مجھے بجلی کی ضرورت ہی نہیں مجھے تو موم قبیاں

اور انھیں جلاتے کے لیے دیاسلائی چاہیے۔“

”دیاسلائی؟“

”جک کتی ہوں اباجان۔ بعض چیزوں سے تو آپ بالکل

ناواقف ہیں۔ میں بہت سے ایسے الفاظ جانتی ہوں کہ آپ نے

باد جو اس قدر دولت و ثروت انھیں کبھی سنا بھی نہیں؟“

”یہ جک کہا بیٹی تم نے۔ اچھا ہم یہ معلوم کرنے کی کوشش

کر س گے کہ موم قبیاں کس طرح بنائی جاتی ہیں۔ تمھارے لیے

کچھ بطخیں بھیج دوں؟“

”نہیں نہیں، ہرگز نہیں مجھے تو شکا رکھیل کر کھانے

میں مزہ آتا ہے۔“

”واضح بیٹی تو تو بالکل وحشی انھی ہے۔“

”اباجان! معاف کیجیے۔ اگر میں وحشی مٹھی ہوں تو

آپ سب لوگ خود انسان کے متعلق بہت کچھ نہیں جانتے!“

اسی طرح پڑھتے پڑھاتے، کھیلے کھلنے مار گیرا

یہ صورت۔ حال وہاں کبھی کسی کو بھی پیش نہیں آئی۔

جتنا زیادہ بلندی پر مکان ہوتا اس کا اتنا ہی یاد کرنا یہ ہوتا تھا۔ بجلی منزلیوں کے لیے بھی مصنوعی طور پر تازہ ہوا پہنچانے کا بندوبست کیا گیا تھا۔ لیکن بالائی منزلیوں میں بحراوقیا نوس کی تازہ ہوا ایس آئی تھیں۔ کھسیوں اور چھوٹوں کا کہیں نام و نشان نہ تھا۔ نیویارک میں اسی قسم کی تھی عمارت کا اعنا نہ بھی حال ہی میں ہوا تھا اور اس کی سب سے بالائی منزل پر ایک نیا دفتر کھلا تھا۔ اس کے دروازے پر ایک سائن بورڈ پر لکھا تھا، ”نیویارک الیکٹرک لکٹیو کمپنی“ یہ دفتر اعتباراً کہ معیاری تھا اس کے ایک بڑے کمرے میں ایک خاتون اسٹینڈ گراف بھی تھی جو ایک بے آواز مشین پر کام کرتی تھی۔ ٹیلی فون کو جویات بھی وہی دیا کرتی تھی۔

اس کمرے میں ایک روز جن کے مہینے میں کوئی ایک دو جن کے قریب بیدار ہوئے تھے۔ ان میں سے جو بھی آ رہا تھا یہ سمجھ کر آ رہا تھا کہ بس وہ تنہا ہی مدعو کیا گیا ہے۔ یہاں پہنچ کر یہ لوگ کچھ حیران سے تھے اور انھیں اس ٹینک کے متعلق کچھ شکوک و شبہات بھی ہونے لگے۔ لیکن زبان سے اظہار کوئی نہ کرتا تھا۔ وہاں تین آدمی ایسے بھی تھے جو سہیلر سے حسد کرتے تھے اور چاہتے تھے کہ سہیلر کو نچا دکھائیں۔ سہیلر بھی ان کے ارادوں سے واقف تھا اور انھیں دیکھ کر اس کی آنکھوں میں خون اترتا تھا۔ اگر کہیں اسے یہ معلوم ہو جاتا کہ یہ تینوں بھی مدعو ہو تو وہ یہاں آتا ہی نہیں۔ خاتون سینو گرافر انھیں ایک گول میز کے گرد بٹھاتی گئی۔ بیٹھے کیا وہ اپنی خود رفتار گاڑیوں میں بیٹھے رہتے وہاں کرسیوں کی توجہ و رت ہی نہ تھی۔ لیکن وہاں ایک کرسی کی موجودگی پر وہ سب حیران تھے کہ اس قسم کی کرسی کا یہاں کیا کام؟ باقی تمام فریئر ٹینک تھا۔ ایسا ہی تخت جیسا ایک جدید ترین دفتر میں ہونا چاہیے۔ اس قسم کی کرسی انھوں نے عجائب خانہ میں تو دیکھی تھی۔ لیکن دفتر میں کبھی نہ دیکھا تھا۔ اس کا اس روز پہلا موقع تھا۔

گھنٹہ گھرنے دو کی گھنٹی بجائی ان میں سے ہر شخص نے اپنی اپنی گھڑیوں کو دیکھا۔ ایک آدمی کی تیوری پر بل آئے اس کی گھڑی کچھ منٹ پیچھے تھی۔ ایک ہی لمحہ بعد تمام حاضرین کی تیوریوں پر بل تھے۔ اس اجنبی نے ہمیں بھٹک دو بجے کا وقت دیا تھا اور وہ وقت پر نہیں پہنچا۔ ہمارا تو ایک ایک منٹ نہایت قیمتی ہے۔

سہیلر سترہ سال کی عمر کو پہنچ گئی۔ دراز قامت، مضبوط، پھر سیلی جیسے کانگ ہوا اور دھوپ میں زیادہ پھرتے رہنے کی وجہ سے بھورا پڑ گیا تھا۔ وہ تیر و مکان سے شکا رکھیتی تھی اور شلنے کی بہت سچی تھی۔ ہمیشہ شکا رکا کو مت کھاتی تھی۔ موسمِ بئی کی روشنی میں مطالعہ کرتی۔ گھر میں قالین بٹی اور قدرتی مناظر میں بڑی دل چسپی لیتی تھی۔ اب وہ زیادہ عمر آدمیوں سے ملتی جلتی تھی اور اپنی سب سے بڑی عورتوں سے بہت ہی کم ملتی تھی۔ ملازمین اور ملازموں کی موجودگی کو پس گواری کر لیتی تھی۔ اپنے استاد پروفیسر سے وہ اتنی ہی محبت کرتی تھی جتنی اپنے والد سے۔ اس لیے کہ جو کچھ وہ جانتی تھی اسی پورے شخص کے پڑھانے اور سکھانے کا نتیجہ تھا۔ وہ بھی اب پورے ہو چکا تھا اور اذیت رہتا تھا۔

اب اس کا جی چاہتا تھا کہ وہ سفر بھی کرے۔ نیویارک دیکھنے کی اسے بڑی خواہش تھی لیکن چونکہ اس راہ میں بڑی مشکلاں حامل تھیں، باپ نے اجازت نہیں دی۔ سڑکوں پر وہ چل نہیں سکتی تھیں۔ پیدلیوں کے نہ ہونے کی وجہ سے پڑیوں کا رواج ہی جاتا رہا تھا۔ وہ آخر چلتی تو کیوں کو؟ اس کے علاوہ وہ بھی وقیم تھیں۔ اُسے دیکھتے ہی لوگ گھبرا جاتے کہ یہ کون جاناؤ آیا۔ یہ کوئی مخلوق لگتی۔ اتنے بڑے شہر میں جہاں صدیوں سے بھی کوئی پیدلی نہ دیکھا گیا ہو کسی پیدلی کا پہنچ جانا گویا بلوہ کو دعوت دینا تھا۔ قانون سے بچانا تو آسان تھا۔ لیکن نیویارک کے لوگوں سے اس کی جان بچانا ممکن نہ تھا۔ ہر چند سہیلر کا فی ہا اثر اور خود مختار تھا، لیکن وہ بھی اس کے تصور سے ڈر گیا۔ پھر اگر یہ صورت بھی پیش نہ آتی تب بھی سہیلر یہ تو جانتا تھا کہ اب تک تو چند ہی لوگوں اور خاندانوں کو اس لڑکی کا حال معلوم ہے۔ ایک مرتبہ نیویارک چلی گئی تو پھر اخبارات میں شائع ہونے سے کوئی قوت نہیں روک سکے گی اور ملک کے بچے بچے کو اس لڑکی کا حال معلوم ہو جائے گا۔

نیویارک میں متعدد عمارتیں ایک ایک سو منزلیں بلند تھیں۔ سیر جمیوں کا وہاں رواج نہ تھا۔ نہ اس کی ضرورت ہی تھی۔ لیکن احتیاطاً رینے کی بجائے چکر دار ڈھلوان اور پھیلوان ایسے راستے بنے ہوئے تھے کہ خود چلنے والی گھریلو چھوٹی چھوٹی گاڑیوں میں بیٹھ کر اگر کوئی اوپر جانا چاہے تو جاسکتا تھا یا بجلی کے لفٹ جو آنا فانا سیچے سے اوپر لے جاتے تھے اگر غراب ہوں تو انسان اس پھیلوان رینے کے ذریعہ چلا جائے۔ اگرچہ

کچھ لوگ بچ کر نکل گئے تھے جو آج تک زندہ ہیں۔ ابتدائی زمانے میں جو مقدمات ہم پر چلائے گئے تھے وہ سب ہماری تاریخوں میں ثبت ہیں اور ہم اپنے بچوں کو پڑھاتے ہیں۔ ہم نے ایک بستی بنا کر رہنا شروع کیا تھا اور اب ہماری جمعی خاصی نوآبادی موجود ہے۔

ہر چند ہماری تعداد کل دو سو نو سو سے زائد نہیں ہو لیکن ہم میں ایک ہی جاہل نہیں ہے۔ ہمارے سامنے ایک ہی مقصد رہا ہے اور اسی کے لیے ہم اب تک جان توڑ کوشش کرتے رہے ہیں اور وہ یہ کہ ہمیں مذہب دنیا میں واپس آنے اور بسنے کا حق دیا جائے۔ ایک سو سال سے ہم ملامت کوٹ رہے ہیں۔

”ہم مزدور واپس جائیں گے۔“  
”سو آپ لوگوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں نیویارک میں اس عرض کے لیے آیا ہوں اور سب صاحبان کی کانفرنس بھی اسی ایک عرض کے لیے منعقد کی گئی ہے جہاں میں نے آپ کے مدعو کرنے میں آپ کی دولت و اثر اور قابلیت کا لحاظ رکھا ہے وہاں اس کا بھی لحاظ رکھا ہے کہ وہ آپ ہی کے آباؤ اجداد تھے جنہوں نے پیدلیوں کے استیصال کرنے کا قانون بنایا تھا، آپ کو آج یہ قوت و اقتدار حاصل ہے کہ اگر آپ چاہیں تو اپنے آباؤ اجداد کی غلطیوں اور گناہوں کا کفارہ ادا کر سکتے ہیں۔ ہم بہر حال امریکن ہی ہیں اور آپ ہی کے بھائی بند ہیں آپ سے ہم یہ درخواست کرنے میں بالکل حق بجانب ہیں کہ ہمیں پس بلا لیا جائے۔ کیوں صاحبو! کیا آپ ہمیں واپس آنے کی اجازت دیں گے؟ ہم بہر حال یہاں آکر بھی پیدلی ہی رہیں گے ہماری حفاظت کا بھی خاطر خواہ بندوبست کر دیا جائے۔ ہمیں بہت سے ایسے بھی ہیں جو ہوائی جہاز اور موٹر کاریں چلا سکتے ہیں لیکن ہم ان چیزوں کو استعمال کرنا نہیں چاہتے۔ ہم تو پیدلی چلنا چاہتے ہیں۔ اور اگر کبھی ہمارا دل چاہے کہ ہم شاہراؤں پر چلیں تو وہاں بھی بلا خوف جان چل پھر سکیں۔ ہمیں آپ لوگوں سے نفرت نہیں ہے۔ ہمیں تو آپ کو دیکھ کر ترس آتا ہے۔ ہم آپ کی مخالفت نہیں کریں گے۔ آپ کے راستے میں تفتیش پیدا نہیں کریں گے بلکہ آپ کا ہاتھ بٹائیں گے اور مل جل کر کام کرنے کی کوشش کریں گے۔“

”ہم جسم و اعضاء سے کام لینے کے قائل ہیں۔ ہم اپنے بچوں کو خواہ کچھ بھی سکھائیں خواہ مشین پر کام کرنا ہی کیونہ نہ بتائیں

ایک منٹ بھی نہیں گزرنے پایا تھا کہ دروازہ کھلا اور وہ شخص اندر چل کر آیا۔ وہ سب ہلکا بھکا اور حیران سے رہ گئے۔ اس کا قد، اس کی ہیئت کچھ عجیب سی معلوم ہوئی غرض ان کے لیے نیویارک میں اس نائپ کا انسان ایک عمدہ تھا جو ناقابل حل تھا۔

وہ شخص آتے ہی کرسی پر بیٹھ گیا۔ بیٹھنے کے بعد وہ دوسروں سے زیادہ اونچا نہیں معلوم ہوتا تھا۔ اس کا رنگ سبورا تھا اور اس کے چہرے پر رونق تھی۔ اس کے مقابلے میں ان سب کے چہروں پر زردی کھنڈی گئی تھی۔ اس نے تہا مشاہدہ انداز میں ان سب پر نظر ڈالی اور بولا:-

”میرے معزز مہانوں! آج آپ سب نے میری دعوت قبول کر کے اس احقر کو دعوت بخشی ہے اس کی شکرگزاری کے لیے میں اپنے پاس الفاظ نہیں پاتا۔ مجھے صرف کہیے۔ میں نے مدعو کرتے وقت آپ لوگوں کو یہ نہیں بتایا کہ اور لوگ بھی مدعو ہیں۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں ایسا کروں گا تو کچھ لوگ میری دعوت میں شریک نہ ہوں گے۔ اور اگر آپ میں سے ایک شخص بھی اس میننگ میں شریک ہوئے تو وہ جاتا تو یہ میننگ اتنی کامیاب نہ ہوتی جتنی میں اسے کامیاب بنانا چاہتا تھا۔“

”اس کمپنی کا نام ”نیویارک انٹرنیشنل کمپنی“ ہے۔ یہ نام محض آرٹ ہے تاکہ اصل مقصد صاف نہ ہونے پائے۔ اصل میں یہاں کمپنی وغیرہ کچھ نہیں ہے۔ میں پیدلیوں کی قوم کا نمائندہ ہوں۔ نمائندہ کیا، دراصل میں ہی ان کا صدر ہوں اور میرا نام ایڈم ملر ہے۔ کوئی چار سلیس گزری ہوں گی آپ لوگوں کو شاید معلوم ہو کہ کانگریس نے ایک قانون پاس کیا تھا جس کا مفاد یہ تھا کہ تمام ملک سے پیدلیوں کا استیصال کر دیا جائے۔ اس کے بعد پیدلیوں کو ڈھونڈ ڈھونڈ کر قتل کیا گیا اور وحشی جانوروں کی طرح انہیں گولیوں سے اڑا دیا گیا۔ میرے پردادا جن کا نام بھی ایڈم ملر تھا۔ وہ چین سلوانیا کے ایک بلوے میں مارے گئے تھے۔ ان کی بیوی پر ایک موٹر کار چڑھا کر ہلاک کر دیا گیا۔ ہماری جانب سے کوئی لڑائی نہیں لڑی گئی اور نہ کوئی نقصان ہوا۔ ہماری تعداد اس وقت ملک بھر میں دس ہزار سے زائد نہ تھی۔ نتیجہ اس قانون کا یہ ہوا کہ چند سال کے اندر اندر پیدلیوں سے ملک صاف ہو گیا۔ کم سے کم آپ کے آباؤ اجداد نے اس وقت یہی سمجھا تھا۔ حالاں کہ

”آپ ہمیں ایک ہفتہ اس سٹے پر غور و خوض کرنے کے لیے دیکھیے۔ اس وقفہ میں ہم دسے عام سے بھی متصواب کر لیں گے۔“

”نہیں“ ہیلر نے کہا، ”ہمیں اپنا جواب آج اور ابھی دے دینا چاہیے۔“

”جی ہاں، آپ تو یہ چاہیں گے،“ اس کے دشمن نے تلخی سے کہا، ”آپ کے ابھی جواب دہنے کا سبب تو میں خوب جانتا ہوں۔ اگرچہ اور لوگوں کو اور عام پبلک کو نہیں معلوم۔“

”اس کے لیے تو“ ہیلر نے کہا، ”میں تم سے اچھی طرح سلت لوں گا۔ تو کہیے، کچھ معلوم ہے؟ اچھا تو پھر تو نے ہی مجھے بدنام کیا ہے۔“

”لے کر کھٹ کھٹ کھٹا تا کہ کمرے میں خاموشی ہو جائے اور پوچھا،

”آپ لوگوں کا کیا جواب ہو؟“

ایک شخص نے ہاتھ اٹھایا۔ تاکہ باقی حاضرین اسے بولنے کا موقع دیں۔ اس نے کہا:-

”ہم سب لوگ بیدیوں کی تباہی سے واقف ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ کوٹ باز اور بیدی ساتھ ساتھ نہیں رہ سکتے۔ ہم دوسروں کو دڑیں اور یہ کل دو کو نظر میں۔ یہ جس وادی میں اس وقت رہتے ہیں وہیں رہیں، ہمیں ان سے کوئی تعرض نہ ہو گا۔ میرا اپنا خیال تو یہ ہے کہ یہ شخص جو ہمارے درمیان موجود ہے اگر وہی ان کا لیڈر ہے تو باقی دوسرے لوگوں کو بھی اسی پر قیاس کر لیا جائے۔ یہ جاہل لوگ ہیں اور فتنہ و فساد برپا کرنے والے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ ہم نے ان کو یہاں اگلے کی اجازت دے دی تو خدا جانے اس کے بعد یہ اور کیا مطالبے پیش کر دیں گے۔ میرا خیال ہے کہ اس شخص کو فوراً گرفت کر لینا چاہیے۔ ہماری سوسائٹی کے لیے اس کا وجود ایک لعنت ہے۔“

ایک شخص کا ہونا تھا کہ اور لوگوں کی بھی ہمت بندھی۔ جب ان لوگوں نے تقریر ختم کر لی تو یہ بات واضح ہو گئی کہ سوائے ہیلر کے وہ سب اس کے خلاف تھے اور اس پر کسی قسم کا اثر و رحم کھانے کے لیے تیار نہ تھے۔

مگران سب کا جواب سننے کے بعد ہیلر کی طرف مخاطب ہوا اور بولا:-

”آپ کا فیصلہ کیا ہے؟“

”میں تو خاموش ہوں اور خاموش ہی رہنا چاہتا ہوں

لیکن وہ سب کریں گے ہاتھ ہی سے کام۔ ہم خود بھی ہر قسم کی مشینری کو سمجھتے ہیں اور چلا سکتے ہیں۔ لیکن ہم اسے اپنی سنتعال میں لانا پسند نہیں کرتے۔ سیلوں، گھوڑوں اور پائو میٹھیوں سے ہم اپنے کام نکالتے ہیں۔ بعض مقامات پر ہم نے پانی سے اپنے دل چلا رکھے ہیں اور لکڑی بھی اسی کی مدد سے چیرتے ہیں۔ تفریحا شکار کھیلتے ہیں، مچھلیاں پکڑتے ہیں۔ ٹینس کھیلتے ہیں، دریاؤں اور جھیلوں میں تیرتے ہیں۔ ہم بھی مجذب ہیں۔ ہمیں آپ غیر مجذب نہ سمجھیں۔ اپنے جسموں کو پاک صاف رکھتے ہیں اور اسی طرح ہمارے دماغ بھی پاک صاف رہتے ہیں۔ گندے اور ناپاک خیالات کا ان میں گزر نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں لوگوں کی ۲۱ سال میں اور لڑکیوں کی ۱۸ سال میں شادی کر دیا جاتی ہے۔ تمام بچے تن درست و توانا ہوتے ہیں شاید ہی کوئی بچہ کم زور ہوتا ہو۔“

”ہم گوشت و ہیز ترکاریاں کھاتے ہیں۔ زمین میں اناج ہوتے ہیں۔ اب ایسا موقع آگیا ہے کہ ہم اپنی پڑھتی ہوئی آبادی کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے اور وقت آگیا ہے کہ ہم آباد دنیا میں آجائیں۔ بس ہمیں تو آپ حفاظت سے بننے کی ضمانت دے دیجیے۔ اور کچھ نہیں چاہتے۔ میں آپ لوگوں کو پندرہ سو چھپے کے لیے دیتا ہوں، تاکہ اس دوران میں آپ لوگ اچھی طرح سوچ سکیں۔ اس کے بعد میں دوبارہ حاضر ہوں گا، اور آپ لوگوں کا جواب معلوم کر دوں گا۔ اگر آپ مجھ سے کچھ سوالات کرنا چاہیں تو میں بخوشی جواب دینے کے لیے حاضر ہوں۔“

یہ کہہ کر وہ کمرے سے باہر کسی دوسری جگہ چلا گیا۔ حاضرین میں سے ایک ٹیلی فون پر پکا۔ لیکن ٹیلی فون کا تار کٹا ہوا پایا۔ ایک صاحب دروازے کی طرف چھپنے لگا۔ وہ بھی بند پایا۔ وہ خاتون اسٹیوگرز فری غائب ہو گئی تھی۔ کچھ غصہ کا اظہار کر رہے تھے اور ان کی گفتگو میں معقولیت کا شائبہ تک نہ تھا۔ فقط ایک شخص خاموش تھا۔ اور وہ ہیلر تھا۔ ہیلر بے حس و حرکت بیٹھا تھا۔ اس قدر خاموش کہ سارا سارا سکارا اس کے ہونٹوں میں جل کر تمام ہو گیا۔

پندرہ منٹ گزرنے کے بعد مرد واپس آیا۔ کوئی دس بار سوال ان لوگوں نے اس سے کر ڈالے۔ ایک شخص تو اس پر بہت ہی غصہ ہوا۔ آخر میں جب مکمل خاموشی ہو گئی تو طرے پھر پوچھا۔ ”آپ لوگوں نے میری درخواست پر کیا حور فرمایا۔ مجھے اس کا جواب دیجیے۔“ ان میں سے ایک نے کہا:-

پھیلا دیتے ہیں تو اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ سوائے عضلاتی حرکات کے تمام مشینی حرکات نامکن الوقوع ہو جاتی ہیں۔ تمام حرکت ایک ہی مرتبہ بند ہو جاتی ہے۔ ہم نے اسے باقاعدہ آزمایا ہے اور چھوٹے پیمانہ پر اس کا امتحان بھی کر لیا ہے یہیں ابھی تک یہ نہیں معلوم ہوا کہ ایک مرتبہ جب ہم اس انرجی کو اس ڈائنامک کے ذریعہ کسی علاقہ میں چھوڑ دیتے ہیں تو پھر اس کو بند کیوں کر کریں۔ ہمیں ابھی تک اس دوا کا توڑ نہیں معلوم۔ ہمارے انجینئر میرے سگنل اور اشارے کا انتہا کر رہے ہیں یہاں سے میں بذریعہ ریڈیو انجین سگنل دوں گا۔ اب تک کی ہماری تمام گفتگو بھی وہ ریڈیو کے ذریعہ سن رہے تھے۔ میں یہاں سے انجین سگنل دوں گا اور وہاں ٹن دبا دیا جائے گا معلوم ہے میرے سگنل کیا ہے؟ دہی ہے جو ہمارا مقولہ ہے کہ

”ہم ضرور واپس آئیں گے“

”اچھا یہ ہے بھلا سگنل؟“ انہیں سے ایک شخص نے ذرا کھسکا ہوا کر کہا، ”اچھا پھر کیا ہوا؟“

”کچھ بھی نہیں“ ”ہیلرے جواب دیا، ”مگر ازم مجھے تو اس سگنل کے بعد بھی کوئی خاص بات محسوس نہیں ہوئی۔“

ابراہیم طر کیا کرنا چاہتے ہو؟“

”کچھ زیادہ نہیں“ طر نے کہا، ”بس سوائے پیدہیوں کے باقی تمام کی ہلاکت! ہمیں صحیح صحیح نہیں معلوم کہ تم زندہ رہو گے یا مر جاؤ گے۔ شہری تو غالباً اپنے اپنے خانوں میں سب ہی مرجائیں گے۔ دیہات وغیرہ میں کچھ لوگ بچ جائیں تو بچ بھی جائیں گے۔“

”اے اے“ ان میں سے ایک کو ڈرتی لے کہا

”میں تو ابھی تک کچھ بھی محسوس نہیں کرتا۔ یہ شخص تو پاگل ہے اور خوابوں کی دنیا میں رہتا ہے۔ میں جا رہا ہوں اور فوراً پولیس کو اطلاع کرتا ہوں۔ دیکھو دروازہ کھولو اور ہمیں جانے دو“

طر نے اسی وقت دروازہ کھول دیا۔

دروازہ کھلتے ہی سب نے اپنی اپنی مشین کو چلانا چاہا۔ لیکن ایک مشین نے بھی حرکت نہیں کی۔ بڑے پریشان ہوئے کہ یہ کیا ہوا، ان کی مشینیں مردہ کیسے ہو گئیں؟ ایک شخص کو ملر پر اس قدر غصہ آیا کہ اس نے پستول نکال کر فائر کیا لیکن فائر بھی نہیں ہوا۔

طر نے اپنی گھڑی نکالی۔

”اس وقت دینج کر چالیں منٹ ہوئے ہیں۔ موٹر بائرن شروع ہو گئے ہیں، اگرچہ انھیں معلوم نہیں ہے کہ یہ کیا

ان سب لوگوں نے جو کچھ کہا آپ نے سن ہی لیا۔ میں ان کے درمیان تنہا ہوں۔ اگر میں آپ کی موافقت میں کوئی رائے دوں بھی تو اس کی کوئی حیثیت نہیں۔“

طر اپنی کرسی سے اٹھا۔ اور اس نے کھڑکی کے پاس جا کر شہر پر ایک نظر ڈالی۔ بعض اعتبارات سے وہ واقعی نہایت خوب صورت شہر تھا۔ نیچے بازاروں میں اور دوسرے مقامات میں ۲۰ کورڈ کے قریب موٹر بازاں اپنی زندگی پیوں پر گزار رہے تھے اسے ان بے ٹانگوں والے شہروں پر ترس بھی آیا، لیکن جب وہ خود ہی اپنا بھلا نہ چاہیں تو اس کا اس میں کیا قصور تھا۔ وہ دوبارہ ان کی طرف متوجہ ہوا اور اس طرح گویا ہوا۔

”میں تو چاہتا تھا کہ زمین سے کام ہو جائے اور سیدی انجینوں کی بجائے آئے۔ ہمارا مشاخو زیری نہیں ہے اور نہ ہم جنگ و جدال چاہتے ہیں۔ تم لوگوں نے، جو پبلک کے جذبات سے آگے دن کیلتے ہو ابھی اپنی گفتگو سے ظاہر کر دیا کہ گورنمنٹ ہمارے ساتھ کیا سلوک کرے گی۔ میں بھی چاہتا ہوں اور آپ لوگ بھی اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہاں لوگوں کی حکومت نہیں ہے یہ نوبس بڑے پیمانہ پر ایک مذاق ہے جو مدتوں سے ہو رہا ہے۔“

مل میں حاکم تو تم لوگ ہو تم جس کو چاہتے ہو مجلس قانون ساز کو یہ انتخاب کر لیتے ہو۔ پبلک اور عامۃ ان اس کا کیا ہے۔ وہ تو تھا اشاروں پر ناچتے ہیں ساسی وجہ سے حکومت سے براہ راست درخواست کرنے کے بجائے میں نے تم لوگوں کو بلایا تھا۔ یہ سمجھتے ہوئے کہ کچھ تھا رافصلہ ہو گا وہی حکومت کا ہو گا۔ بہر حال میں چونکہ سمجھتا تھا کہ تم لوگ ہمارے حق میں کس قسم کا فیصلہ کر دے گی اس لیے میں نے ایک مختصر سے کاغذ پر خود ہی آپ لوگوں کی طرف سے لکھ لیا ہے۔ اس میں بس ایک ہی جملہ ہے کہ

”پیدہیوں کو واپس آنے کی اجازت نہیں دیا سکتی“

”آپ لوگ جب سب اس پر دستخط کر دیں گے تو اس کے بعد میں تم کو بتاؤں گا کہ ہم پیدہی کیا کچھ کر سکتے ہیں“

”ہم کیوں دستخط کریں؟ سب سے پہلے شخص نے کہا جو طر کے دائیں جانب بیٹھا تھا۔

”بہت اچھا یہ لیجئے“ ان الفاظ کے ساتھ طر نے اس کاغذ کی گولی بنا کر میز کے نیچے پھینک دی۔ بھڑکی دیر وہ بالکل خاموش رہا۔ اس کے بعد جو بولا تو یہ کہا کہ ”ہم نے اپنی اس نوآبادی میں بالکل نئے حوال پر ایک ڈائنامک بنایا ہے۔ وہ بجلی کے زور پر چلتا ہے اور جب ہم اسے چلا کر اس کی انرجی کو

ہو اسے جب انھیں پتہ چلے گا تو ایک مرتبہ ہی سب میں موت و ہراس کی لہر ڈر جائے گی۔ ہم پیدلیوں کی تعداد تو فقط دو تین سو سے زائد نہیں ہے۔ ہم لاکھوں دکرڑوں نعروں اور ابا جوں کو کس طرح روٹی دے سکتے ہیں۔ سو ہم سے بھی کسی مدد کی توقع نہ رکھو۔ آپ لوگ بھی یہاں زیادہ دیر نہ کر کیا کر سکتے آپ کی خود رفتار گاڑیوں میں ہر ایک تو سب کے ہاں موجود ہیں پھسلاؤں زمین میں سے اترا جائے اس لیے کہ ٹھٹھکی قطعاً بے کار و ناکارہ ہو چکی ہے ہیں اپنے اسٹینڈرگراف کو بلاتا ہوں میں اور وہ تم کو دکھائیں دھکیل کر زمین تک لے آئیں گے۔ میری جاسوس ہے جو یہاں موٹر بائزن کر کام کرتی تھی۔ اچھا جناب خدا حافظ! سو سال ہوئے کہ آپ نے ہماری نسل کو اجازت کے لیے قانون پاس کیا تھا اور ہر قسم خود اجازت ہی دیا تھا۔ لیکن ہم کسی نہ کسی طرح نچ نکلے ہم تو آپ کی نسل کو اجازت نہیں چاہتے۔ لیکن ہاں ہمیں آپ کا مستقبل تاریک نظر آتا ہے۔“

ہیملز کے علاوہ ان دونوں نے سب کو زمین پر سے دھکیل دیا۔ اس نے احتجاج کیا کہ مجھے زمین پر سے اس طرح اڑا دھکالنے سے پہلے اس کھڑکی کے پاس لے جاؤ۔

مرنے اُسے کھڑکی کے پاس پہنچا دیا۔ ہیملز نے کھڑکی میں جھانک کر دیکھا،

”آسمان پر ہوائی جہاز اڑ رہے تھے۔ یہ سب کہاں چلے گئے؟“

”ہاں اڑ رہے تھے“ مرنے جواب دیا، وہ سب زمین پر گر پڑے اس لیے کہ ان سب کی بھی مشین خراب ہو گئی۔“

”تو کیا تمام مشینیں ٹھیک نہیں رہیں؟“

”جی ہاں، تقریباً سب ہی ٹھیک ہیں۔ بس ہاتھ پیروں کی حرکت باقی ہے۔ ہندو دیوتوں کے بجائے تیرو کمان اب بھی کام دے گا۔ تمام بجلی کے کارخانے اور تمام مشینیں کاروبار ایک گھنٹہ جہاں تھے وہیں ٹھیک ہو گئے۔ ایسے ہو گئے جیسے مرجائے ہیں۔“

”یہ جینینا ہٹ کی آواز کیسی آ رہی ہے،“ ہیملز نے پوچھا۔

”اس کا مطلب یہ ہے،“ مرنے نے کہا، ”کہ بازاروں دفتروں اور کارخانوں میں سخت گرد و غبار اور گھبراہٹ پھیل گئی ہے۔ اور لوگ بڑی تیزی سے مرنے لگے ہیں۔ کوئی

ایک دوسرے کی مدد نہیں کر سکتا ٹیلی فون، تار اور دوسرے تمام ذرائع آمد و رفت ختم ہو گئے۔ میرے پاس تو بالٹو کبوتر ہیں جن کے ذریعہ میں اپنی قوم کے پاس پیغام بھیج سکتا ہوں اور مجھے ان پہنچنے اور ان کے یہاں آنے میں کئی ماہ صرف ہوں گے لیکن میں چل پھر سکتا ہوں، اذندہ رہ سکتا ہوں۔“

ہیملز نے منت سماجت سے لڑے کہا کہ جب تم مصیبت ہم پر لاسکتے ہو تو اسے روک بھی سکتے ہو۔ اسے روک دو۔“

”ہم اسے اب ٹھیک نہیں کس چیز سے۔ خود ہماری بجلی کی مشینیں رگ ٹھنک۔ ہمارے پاس مشینری کو دوبارہ حرکت میں لانے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔“

”تو بس ہمارے لیے تو اب موت مقدر ہے۔“

”مجھے افسوس ہے کہ اب کوئی چارہ کار باقی نہیں ہے۔ ممکن ہے مختار سائنس دان اس کا کوئی نادرک سوچ سکیں بہر حال ہم نے بھی کسی نہ کسی طرح اپنے آپ کو موت کے پنجے کو بچا لیا تھا۔ اگرچہ آپ کی قوم نے تو ہمیں موت کے گھاٹ اتار دیا میں کوئی کسر نہیں اٹھا بھی تھی۔ مگر ہم نے آپ کی قوم کے پنجے کی کوئی صورت نکال لی۔ ہم تو اب بھی نصیر چاہتے تھے۔ انتقام ہمارا مقصد اب بھی نہ تھا۔ اپنے اپنے ساتھیوں کی ذہنیت کا خود ہی اندازہ لگا لیا۔ اگر ان کا بس چلتا تو اسی لمحہ ہماری بستی کو تھس تھس کر دیتے۔ ہم نے تو اس دقت جو کچھ کیا اپنے بچاؤ میں کیا ہے۔“

ہیملز نے سگڑت سلگانے کی کوشش کی۔ لیکن اس کی بجلی کی ڈیسیر سے کچھ کام نہیں دیا اور وہ اپنے سگڑت کو اپنے دانوں ہی سے چاکر کر رہ گیا۔

”آپ کہتے ہیں کہ آپ کا نام ابراہیم مر ہے؟“

”جی ہاں، آپس میں پھوپھی زاد بھائی ہوتے ہیں۔ میرے ہاں ایک کتاب ہے اس کے مطالعہ سے تو یہی پتہ چلتا ہے۔“

”جی ہاں مجھے یہ سب معلوم ہے۔ آپ کے پردادا اور میری نانی آپس میں بھائی بہن تھے۔“

”جی ہاں ہمارے ہاں جو پردیس ہے اس نے بھی یہی بتایا تھا۔ اگرچہ میں اس وقت کچھ نہیں سمجھا تھا۔ مجھے تو بھائی اپنی بیٹی کا بڑا فکر ہے۔“

وہ جینینا ہٹ رفتہ رفتہ بائیں شروع ہوئی اور طرح طرح کی بھیانک چرچ پکاروں میں بدل گئی۔ لیکن اس تمام چرچ پکار

کوئی پرواہ نہیں میں خود بھی جاتا ہوں اور جس طرح اور سب مر رہے ہیں اسی طرح ختم ہو جانا چاہتا ہوں اس تہذیب کا علاج ہی یہ ہے!"

"نہیں نہیں آپ یہیں ٹھہریں گے۔ آپ سے میں ابھی کام لینا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ان تمام واقعات کی تاریخ مرتب کریں۔ ہم چاہتے ہیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کا صحیح نسخہ ریکارڈ ہماری آئندہ نسلوں تک پہنچے اور آپ سے زیادہ ان واقعات کی صحت پر دوسرا کوئی گواہ نہیں ہو سکتا۔ اس کے علاوہ میں یہ نہیں چاہتا کہ ہماری اولاد ہمیں ظالم سمجھے۔ آپ یہاں میرے شیو کر افر کے ساتھ کام کیجیے۔ اس اثنا میں آپ کی لڑکی کو ڈھونڈ کر لاتا ہوں۔ ہم کسی پیدل کا کوئی تکلیف نہیں پہنچنے دیں گے اور تم کو بھی اپنے ساتھ لے جائیں گے اور کسی نہ کسی طریق پر تمہیں گھوڑے پر سوار ہونا سکھا دیں گے۔"

"تو کیا تم لوگ چاہتے ہو کہ میں زندہ رہوں؟"

"جی ہاں چاہتے تو یہی ہیں۔ لیکن آپ کی خاطر نہیں۔ اس کی کچھ اور وجوہ ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ ہمارے نوجوانوں کو تباہیوں کو موثر بارکس قسم کے لوگ بنائے۔ آپ انہیں مشینی زندگی کے معجزات براہ راست بتا سکتے ہیں۔ ہم آپ کو نمونہ کے لیے زندہ رکھنا چاہتے ہیں تاکہ ہمارے دوسرے رفیق اور ہماری چھوٹی نسل عبرت پکڑے اور آئندہ کبھی مشین کو ہاتھ بھی نہ لگائے۔ آپ کو دیکھ کر اور آپ جو کچھ کہیں گے اسے سن کر وہ نہیں کریں گے اور عقائد میں سخت مضبوط ہو جائیں گے۔"

"بہت خوب، سہیل نے خوش ہو کر کہا،" میں نے اب تک لہریا میں صدر بنائے ہیں اور میں امریکا کے چوٹی کے آدمیوں میں سے تھا۔ میری یہ سزا بالکل ٹھیک ہے کہ میں آپ کی نئی دنیا کے لیے نمونہ عبرت بنوں۔ بہت ٹھیک، مجھے یہ منظور ہے۔"

ہاں تمھاری شہرت بھی خوب ہوگی، امریکا میں بس تم ہی ایک موثر بازاری بنو گے۔"

"اجپا پھر اپنی خاتون شیو کر افر کو بلاؤ، میں تو کام شروع کرنے کے لیے بالکل تیار ہوں۔"

وہ شیو کر افر نیویارک میں سال بھر سے تھی۔ وہ اہل میں مرد تھا اور طرحی کے رفیقوں اور ساتھیوں میں سے تھا۔ اُسے بچپن ہی سے تربیت دے کر موثر بازوؤں میں بطور جاسوس چھوڑا تھا۔ وہ اپنی مائتوں کو باندھ کر نہایت خوبی سے موثر بازو

کی مل ملا کر ایک آواز سنائی دیتی تھی۔ جیسے جیسے طرکے کا لڑ میں یہ آوازیں بڑھتی جھپٹیں وہ پریشان ہوتا جاتا تھا اسی حال میں وہ کمرے میں ٹھیلے لگا۔ ٹھیلے ٹھیلے سہیل کی طرف مخاطب ہو کر بولا۔

"میں سمجھتا تھا کہ میرا دل بڑا سخت ہو اور میں کسی چیز کا بھی اثر قبول نہیں کروں گا۔ میں نے تربیت ہی اس خاص دن کے لیے پائی تھی۔ ہماری طرف حق ہے، انصاف ہو۔ ہمارا خدا ہے اور جو کچھ میں نے اس وقت کیا ہے اس کے علاوہ مجھے کوئی دوسرا طریقہ بھی نظر نہیں آتا تھا۔ لیکن حق بجانب ہونے اور ہر اختلافاً صحیح ہونے کے یقین کے باوجود سہیل! میری طبیعت پر اثر ہے۔ لوگوں کو اس طرح مرنے پر ابھار دیکھ کر میرا جی تھلنے لگا ہے۔ جب میں لڑکا ہی تھا تو میں نے دیکھا کہ چھپا کواڑ میں بچھ گئی ہے اور تقریباً کھنٹے کے قریب جو میں نے اسے نکالنے کی کوشش کی۔ لیکن اس کم بخت نے میرے ہی ہاتھ پر دانت مارا۔ جب مجھے ہی اس نے کاٹ کھایا تو میں نے اسے اور بچھ دیا اور مار ڈالا۔ بہر حال وہ کم بخت خود ہی مری۔ میرا اس میں کوئی نقص نہیں تھا۔ لیکن اس وقت بھی میرا ایسا جی ملایا کہ میں نے وہیں قے کر دی۔ بس اس وقت میری بالکل وہی کیفیت ہے۔" وہ کڑوا دمی ہمارے چاروں طرف مڑ رہے ہیں۔ ان میں مرد اور عورت سب ہی شامل ہیں اگر میں اس وقت بچے جا کر ان کی مدد بھی کروں تو یہ میرے سب پٹ جائیں گے اور مجھے جان سے مار ڈالیں گے۔ میں چاہوں بھی تو اس قدر انسانوں کو یہ یک وقت نہیں مار سکتا۔ میں کیا کروں یہ سب ان ہی کے کونوؤں کا نتیجہ ہے۔ اپنے ہاتھ پاؤں پر پھوڑ کرے کے بجائے جب انسان مشینوں ہی پر بالکل تکیہ کرے گا تو اس کا پھر بھی حشر ہوگا۔"

"لیکن مجھ پر یہ اثر نہیں ہوتا سہیل نے کہا،" میں تو اپنے دشمن کو کھل ڈالنے کا عادی ہوں۔ اگر میں ایسا نہ کروں تو موقع پر وہ مجھے کھل ڈالیں گے۔ میں تو ان تمام باتوں کو اب صحیح نظر سے دیکھ رہا ہوں۔ واقعی ہماری یہی سزا ہے۔ ساہا سال سے میں اس تہذیب پر غور کر رہا ہوں۔ جب سے میرے ہاں یہ لڑکی ہوئی ہے۔ میں نے زبان سے نہیں کہا لیکن دل میں ہی سمجھتا رہا کہ ہم لوگوں نے یہ اپنا کیا حال بنایا ہے۔ ہم تو حقیقتاً مشین کے محتاج ہیں۔ میرا دل اندر ہی اندر سمجھتا رہا ہے۔ زندگی میں کوئی دیکھسی باقی نہیں رہی تھی۔ اس لیے مجھے تو کچھ ہو رہا ہے۔ اس کی اب



عورت بن جانا تھا اور نہایت کامیاب عورت بن کر رہتا تھا۔ وہ ان کے تماشوں میں جاتا۔ ان کی مجالس میں شریک ہوتا اور ان کے گھروں تک میں آتا جاتا، لیکن کیا حال جو بچپنا جائے۔ وہ نہایت مہربان جاسوس تھا۔ لیکن نیویارک میں شہر میں اس کا پہلا موقع تھا۔ اسی عمارت میں ایک فرم میں سٹیو گرافر تھا وہ اپنے کام میں نہایت اسناد تھا۔ اسی کمپنی میں ایک اور خاتون سٹیو گرافر تھی۔ یہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے خوب ملتے جلتے تھے۔ اس دوسری عورت نے اس سے اظہار محبت کرنا شروع کیا۔ وہ جاسوس اس قصے کو نہیں سمجھا وہ اس قسم کے جذبات سے نا آشنا تھا۔ اس کے علاوہ عورتوں میں عاشق و معشوق کے سلسلہ میں وہ بالکل نا آشنا تھا اس مہذب دنیا میں یہ تعلقات اس نے پہلی مرتبہ دیکھے تھے۔ جب وہ خاتون سٹیو گرافر اس کو لپٹ کر پیار کرتی تو یہ بڑھکھاتا اس نے تجویزی کی کہ ہم دونوں ایک کمرے میں ساتھ رہیں گے لیکن اس صورت حال کو جاسوس سٹیو گرافر نے قبول نہ کیا اس لیے کہ یہ مرد تھا۔ بہر حال دن کا زیادہ وقت وہ ایک دوسرے کی صحبت میں گزارتے تھے۔ یہ چون کہ مرد تھا اور وہ عورت اس طرح ساتھ رہتے اور بوس و کنار کرتے اس کے جذبات قدرتی طور پر بھڑک اٹھے اور یہ فی الواقع اس سے محبت کرنے لگا۔ کئی مرتبہ یہ جو ش محبت میں اپنا راز اس خاتون سٹیو گرافر کو بتاتے بتاتے رہ گیا۔ یہ چاہتا تھا کہ اس کی جان بچ جائے اور بعد میں یہ اس سے شادی کرے۔ چنانچہ جب نیویارک واپس مر رہے تھے اور اس عمارت کی دوسری منزل پر اسے بھی فرم تھے تو اس جاسوس سٹیو گرافر کو اپنی بے ٹانگوں والی محبوبہ کی فکر پڑی۔ یہاں جو اس نے ملا اور ہیلو کو گفتگو کرتے دیکھا تو چپکے سے چلی منزل میں اپنی خاتون سٹیو گرافر کے پاس گیا اور اس سے اپنی داستان کہ سنائی۔ اور بتا دیا کہ وہ مرد ہے، عورت نہیں ہے۔ اس نے یہ بھی بتا دیا کہ موٹر بازوں کی تمام دنیا ایک ہفتہ کے اندر ختم ہو جائے گی۔ لیکن تم زندہ رہو گی۔ بشرطیکہ مجھ سے شادی کر لو اور میری ہو جاؤ۔ میں تمہیں دیہانت میں لے جاؤں گا۔ وہاں دونوں آرام سے زندگی بسر کریں گے۔“

جاسوس کی اس تمام تقریر کو اس بے ٹانگوں والی عورت نے بڑی توجہ سے سنا۔ اس نے کہا ”ہاں میں بخوشی شادی کرنے کو تیار ہوں۔ اور فرط محبت میں اس کے

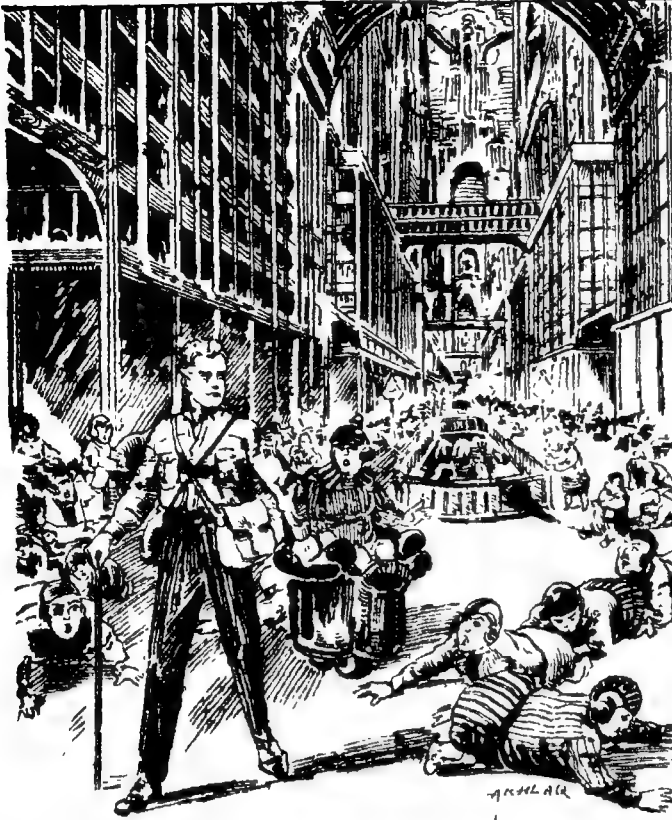
لپٹ گئی۔ پہلے اس کے بوس کو چوما، پھر گردن کو چوما اور اسی طرح چوستے چومتے اس کی شہ رگ کو اپنے تیز دانتوں سے پکڑ کر کاٹ ڈالا۔ وہ تو حضرت دہیں نکل کر ڈھیر ہو گئے اور وہ عورت بھی پانچ چھ روزیں سبک سے تڑپ تڑپ کر مر گئی۔

مگر کو اپنے جاسوس سٹیو گرافر کا پتہ بھی نہیں چلا کہ کہاں گیا۔ اگر اس کے پاس وقت ہوتا تو وہ اس کو تلاش بھی کرتا، لیکن اسے ہیلو کی لڑکی کو بچا کر لانے کا فکر دامن گسیہ ہو گیا تھا۔ وہ خود بھی چاہتا تھا کہ ایک پیدی کو بجائے۔ مگر کے لیے موٹر بازوں کے درمیان اس کا وجود قدرت کی بغاوت کا ایک بین ثبوت تھا۔ وہ اس زندہ ثبوت کو محفوظ دیکھتا چاہتا تھا۔

یہاں اس دفتر کی سب سے اونچی منزل پر مڑے کھانے پینے کی تمام چیزیں کا ذخیرہ محفوظ کر رکھا تھا۔ ہیلو کو وہ سب چیزیں دکھا دیں تاکہ اس کی غیبت میں وہ سبک کی وجہ سے نہ مر جائے۔ اس نے اپنے لیے بھی کچھ تھوڑا سا کھانے پینے کا سامان لے لیا اور وہاں سے سڑکوں کا نقشہ لے کر اور ہیلو کے محل کا پتہ دریافت کر کے چل کھڑا ہوا۔

مگر کو سب سے بڑا خوف یہ تھا کہ راستوں میں موٹر باز اسے روک کے کھڑے ہوں گے ان کے درمیان سے وہ نکل کر کیسے جائے گا۔

یہاں صورت حال اس سے بھی زیادہ خراب تھی۔ جس لمحہ واوی اورک سے انرجی چھوڑی گئی، اسی لمحہ تمام ٹیلیزی بند ہو گئی تھی۔ نیویارک میں ۲۰ کروڑ آدمی اپنی اپنی کاروں میں تھے۔ بعض دفاتر میں کام کر رہے تھے، بعض دوکانوں میں کچھ لوگ ہولوں میں کھاپی رہے تھے، اور کچھ لوگ گلیوں میں میں پھر رہے تھے۔ لیکن تھے یہ سب کے سب اپنی اپنی مشینوں پر سوار۔ چنانچہ جیسے ہی مشینوں کی حرکت بند ہوئی یہ سب جہاں تھے وہیں رہ گئے۔ آمدورفت کے تمام ذرائع ایک ہی لمحہ میں ختم ہو گئے، ٹیلیفون، ریڈیو، تار و اخبار سب کے سب بے کار ہو چکے تھے۔ جہاں تک ایک شخص کی آواز جاسکتی تھی اپنی دکھ بھری کہانی سناسکتا تھا ذرا غور فرمائیے کہ جن ملک میں ہر شخص اپنی زندگی کے یومین کا محتاج ہو وہاں بغیر مشین کے ایک دوسرے کی مدد بھی نہیں کی جاسکتی تھی۔ ایک حلقہ اور علاقہ کے آدمی کو دوسرے



کا کچھ پتہ نہ تھا۔ شروع میں تو لوگ کچھ سمجھ نہیں کرے کیا ہوا۔ لیکن جب کچھ گھنٹے اس حال میں بیٹھے بیٹھے گزرتے اور جہاں تک نظر کام کرتی سب کا یہی حال دیکھا تو ان سب کو خوف و ہراس نے آن دیا۔ لیکن بہانہ شکل پرستی کہ اس حال میں جائیں تو کیسے جائیں۔ ایک روز تو نیویارک والے اپنی اپنی موٹروں اور انفرادی کاروں میں بیٹھے رہے۔ لیکن دوسرے روز ان سب میں ایک اجتماعی حرکت شروع ہوئی۔ وہ سب اپنی اپنی گاڑیوں سے اترے اور جدوجہد متنازعہ کی طرف اپنے غیر مستعمل اور کم زور ہاتھوں کے بل پرانے جسوں کو بوجھ کو کھینچنا شروع کر دیا۔ لیکن وہ پلٹے کیا کیڑے مکوڑوں کی طرح رہینگے۔ سستے۔ تھوڑی تھوڑی دور گھٹتے اور

لیکن وہاں تو بدتر ایک دوسرے پر اس طرح ڈسے کہ چوہا پھینکا زندہ نہ بچا۔ کچھ تو دیباہیں کر کر رہ گئے۔ کچھ ایک دوسرے کو لوجھا کھسوتا شروع کیا۔ مختصر یہ کہ بہت جلد کچھ گھنٹوں میں لاکھوں آدمی ڈھیر ہو کر رہ گئے۔ کچھ ہونٹوں اور کھانے پینے کی دکانوں پر بھوک سے بے تاب ہو گئے اور اتنی تعداد میں پہنچ گئے کہ وہیں بچ کر مر گئے۔ جو کھانے سے قریب تو تھے اور کھا سکتے تھے انہیں بھی کچھ نہ مل سکا۔ وہاں دبلے کے دبلے رہ گئے۔

جس گھنٹے کے اندر اندر ان کی تمام انسانیت ختم ہو گئی تھی۔ شخص نفسی نفسی پکار رہا تھا۔ لیکن اس بہا ہی میں کچھ لوگ ایسے بھی دیکھے گئے جنہوں نے بے غرضی سے کام لیا۔

ایک ہسپتال میں ایک نرس اپنے مریضوں کو چھوڑ کر نہیں گئی اور کچھ غذا وہاں موجود تھی ان ہی کو کھلا دی۔ یہاں تک کہ بھوک کی وجہ سے مریضوں سے پہلے وہ خود گئی ایک ہسپتال میں ایک عورت کے ہاں بچہ ہوا۔ شیشی حرکت بند ہو جانے کے بعد جب سب اسے چھوڑ کر چلے گئے تو وہ ایسے بچے کو چھوڑ کر کہیں نہیں گئی اور مرنے وقت اس کو اپنے سینے سے لگا لے

نہر جاتے۔ موت کے خوف نے ان کے دلوں کو کھو لیا تھا۔ موت سامنے کھڑی نظر آ رہی تھی۔ وہ سمجھ رہے تھے کہ جب کھائے ہی کو نہیں ملے گا تو سب مر جائیں گے۔ ان کے زندہ رہنے کی ایک ہی صورت تھی کہ دیباہوں سے باقاعدہ کھانا کسی ذریعہ سے یہاں لایا جائے اور ان میں تقسیم ہو جائے۔ لیکن یہ کرتا تو کون کرتا۔ ان میں سے تو کوئی کھڑا بھی نہیں ہو سکتا تھا۔ مولیٰ ان کے ہاں اول تو تھے ہی نہیں اور جتنے وہ بیکار تھے کہ ان سے کوئی کام لینے والا ہی نہ تھا۔ پانی کے مشین پمپ بیکار ہو چکے تھے۔ پانی کی ہر چار طرف قلت تھی۔ سو پانیوں کے کسی دوسری جگہ سے پانی حاصل کرنا ناممکن تھا۔ اور دیا شہر میں سے ہو کر گزر رہا تھا۔ لیکن مرنا کیا نہ کرتا۔ اگر اس کا بھی پانی مل جاتا تو قیمت تھا۔ چنانچہ جب بھوک پیاس نے زیادہ مستایا تو ساری آبادی وہاں کی طرف گھسٹی شروع ہو گئی۔ ان کی رفتار بہت سست تھی۔ جو زیادہ سے زیادہ تین چل سکتا تھا وہ ایک میل فی گھنٹہ کی رفتار سے جا رہا تھا جس وقت بل پر پہنچے ہیں تو اس قدر کچھ بچ کر سہنگڑوں تو دوب کر رہے روز دو پہر کے وقت دریا کے کنارے پہنچے تو گئے

دکھا۔

جس وقت طراس بلند ترین عمارت سے اتر کر سیلر کی لڑکی کو لینے کے لیے چلا تو نیو یارک میں یہ کچھ ہو رہا تھا۔ اس لیے ایک لوہے کا ڈنڈا اپنے ساتھ لے لیا تھا۔ لیکن وہاں ایسی نفسی نفسی مٹی کہ اس وقت کسی نے اس کو دیکھا بھی نہیں۔ وہ نہایت تیزی کے ساتھ فتنہ اونیو کی جانب بڑھتا گیا۔ دیہات میں بھی لوگ اسی طرح مر رہے تھے۔ لیکن انہیں شہروں کے متعلق کچھ پتہ نہیں تھا۔

دوسرے روز صبح ہی فرش گھاس سے اٹھا اور پھر روانہ ہو گیا اس مرتبہ وہ شہروں اور قصبوں سے بچ کر چلا۔ اس نے راستہ میں بہت کم کھایا پیا۔ تاکہ سیلر کی لڑکی اگر بھی کی ہو تو اس کے کھلانے کے لیے اس کے پاس کچھ نہ کچھ موجود ہو۔ دوسرے روز شام کے قریب اسے دور سے ایک قافلہ آنا نظر آیا۔ تین گھوڑے تھے۔ دو گھوڑوں پر تو پانی کے جگ اور کچھ گھڑیاں بندھی ہوئی تھیں۔ اور تیسرے پر ایک کرسی بندھی ہوئی تھی جس پر ایک بوڑھا آدمی بیٹھا تھا۔ ایک گھوڑے کی نگام پکڑے ہوئے ایک خوبصورت پیدلی چلی آ رہی تھی اس کی پیٹھ پر ایک تیرکان ٹکلی ہوئی تھی اور اس کے دائیں ہاتھ میں ایک مضبوط سی چھڑی تھی۔ وہ نہایت بے باک انداز سے چلی آ رہی تھی۔

قافلہ کو دیکھ کر طراسٹرک کے درمیان ٹرک گیا جب قافلہ قریب آیا تو اس نے ہاتھ سے ٹھہرنے کا اشارہ کیا۔ اس قافلوں نے دیکھا تو کہیا، ”ہیں تم کون ہو اور ہمارا راستہ کیوں روکتے ہو؟“ میں ابراہیم طراسٹرک، کیا تم مارگرٹا ماہیلر نہیں ہو؟ میں تو بخاری ہی تلاش میں پھر رہا ہوں۔ تمہارے والد ماجد میرے ہاں بالکل صبح و سالم ہیں اور انہوں ہی نے مجھے بھیجا ہے۔“

”وکیا تم پیدلی ہو؟“

”جی ہاں بالکل ایسا ہی جیسے کہ تم۔“

بروقسٹرک کی پوچھا اونگہ رہا تھا، ان دونوں کی گفتگو کی آواز سے چونک پڑا۔ اس نے اس نوجوان کو دیکھا۔ پھر مارگرٹا کو دیکھا تو بے ساختہ اس کی زبان سے نکلا، ”بے شک پڑائے زمانے کے لوگ ایسے ہی ہوتے تھے۔“

ایک روز اتوار کو جب کہ موٹر بازوں کو ختم ہونے صدیا گزر گئی تھیں، ایک لڑکا اور اس کا باپ نیو یارک کے نیا یارک شہر کے پورل سائنس سسر کے عجائب خانہ میں تصویروں اور عجائبات

دیکھتے پھر رہے تھے۔ پورا نیو یارک ہی عجائب خانہ تھا۔ لوگ وہاں بہت کم رہتے تھے۔ دیہات و قصبات میں اپنے مزدوروں کے پاس لوگ رہنا زیادہ پسند کرتے تھے۔ لیکن موٹر بازوں کے سہم میں روزانہ جانا ان کے مصائب و غلیم میں شامل تھا۔ چنانچہ دیکھتے دیکھتے وہ لڑکا ایک گلاس کبس کے سامنے رکھا۔ اس نے دیکھا کہ ایک بڑی سی گاڑی ہے۔ نہ اس میں بیل ہیں نہ گھوڑے اور نہ ان کے جوتے کے لیے جگہ ہے تو وہ بڑھاپا ہوا اور اپنے باپ سے دریافت کیا، ”ابا جان ذرا اس گاڑی کو تو دیکھو کیسی ہے، نہ اس میں گھوڑے ہیں نہ بیل اور نہ ان آدمیوں کو تو دیکھو جو اس کے اندر بیٹھے ہوئے ہیں، ان کی تاگیں کبھی گئیں؟“

”بیٹا گاڑی موٹر کہلاتی تھی اور اس میں جو لوگ بیٹھے ہیں یہ موٹر بار کہلاتے تھے۔“ باپ بخوڑی دیر تک وہیں کھڑا رہا اور مختصر اپنے بچے کو موٹر بازوں کی تاریخ سنا دی تاکہ وہ قانونی گرفت سے بچ جائے۔ وہاں قافلوں ہر باپ کا فرض تھا کہ وہ اپنے بچوں کو ہوش سنبھالتے ہی موٹر بازوں کی عبرت نامہ زندگی اور موت کی کہانی سنائی تاکہ لگ بھگ میں کوئی بچہ ایسا نہ رہ جائے جو شروع ہی سے مشینی زندگی سے نفرت نہ کرے لگے۔“

## بری استانی جی

اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے آسان، خوب صورت و ہرگز عزیز اور مقبول عام فنیسی کشیدہ کاری ہے کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول پونے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔

حصہ اول میں مختلف ڈیزائنوں کے ۲۷ نمونے  
حصہ دوم میں مختلف چیزوں کے ۳۷ ڈیزائن  
حصہ سوم میں مختلف چیزوں کے ۳۶ ڈیزائن  
حصہ چہارم میں مختلف چیزوں کے ۱۵ ڈیزائن  
حصہ پنجم میں کردوشیا کا کام ۲۱ ڈیزائن  
حصہ ششم میں کٹ ورک یعنی کٹاؤ کا کام  
میت فی جلد تین روپے، علاوہ محصول ڈاک

مشہور بک سٹوری، کوچہ تارا چند، دہلی

# کیا سائنس موت پر فتح حاصل کر سکے گا

تیسری و آہستہ منزل "جیاتی" موت ہے، جس سے پھر زندگی کی طرف لوٹنے کا کوئی امکان نہیں ہے۔ ڈاکٹر ٹگوسکی کا دعویٰ ہے کہ "طبی موت کی منزل میں یہ ممکن ہے کہ تمام حیاتیاتی وظائف اعضا کو از سر نو بیدار و زندہ کر دیا جائے۔ ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں "ایسا واقعہ بہت شاذ و نادر ہوتا ہے کہ موت یکایک زندگی کو ختم کر دے۔ حقیقت میں مرنا ایک تدریجی عمل ہے اور زندگی و موت کے درمیان بہت سی بیچ کی منزلیں ہیں۔" خود اپنے علمی تجربات میں ڈاکٹر ٹگوسکی نے مختلف نسل کے کتوں کو استعمال کیا ہے جن کا وزن ۳۰ پونڈ سے ۵۵ پونڈ تک تھا۔ انھیں کے زرا اثر ان کتوں کے جسم کا پورا خون نکال لیا گیا اور وہ مر گئے۔ جب ان کی کھینکی موت واقع ہو چکی تو اس کے بعد پانچ اور آٹھ منٹ کے اندر ان کو دوبارہ زندہ کرنے کا عمل شروع کیا گیا، جو مشتمل تھا دباؤ کے ذریعہ تازہ خون کا انجیکشن دینے اور مصنوعی تنفس کو جاری کر کے پھر۔

اس ذریعہ سے نہ صرف یہ کہ ان مردہ کتوں میں از سر نو جان والی دی گئی بلکہ یہ کہتے تین درست و توانا بھی ہو گئے اور ان کے بچے بھی پیدا ہوئے۔ ڈاکٹر ٹگوسکی اپنی عمل کے متعلق کہتے ہیں، "یہاں بیٹے روس میں اور روس سے باہر ایک مرے ہوئے نامی جسم کو زندہ کر کے میں سب سے زیادہ اہمیت نقل خون اور مصنوعی تنفس کو دی جاتی ہے۔ مگر اس حقیقت کی طرف ناکافی توجہ دی گئی ہے کہ دوران خون اور تنفس کا عمل بیک وقت اور ساتھ ہونا چاہیے۔ یہ بنیادی حیاتیاتی وظائف اتنا قریبی باہمی تعلق رکھتے ہیں کہ اگر ان کے شروع ہونے میں وقت کا کچھ بھی فاصلہ ہو جائے یا ایک عمل کے بغیر دوسرے عمل کو جاری کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔"

اس مقصد کے لیے ڈاکٹر ٹگوسکی اور ان کو ساتھ لیا نے دو مخصوص قسم کے پیپرہ آلات تیار کیے ہیں۔ ایک آلہ

یورپ میں جو پہلا آدمی موت سے زندگی کی حالت میں دوبارہ واپس لایا گیا ہے اس کا نام ویٹن تائن چیرا یاؤف تھا۔ روسی سرخ فوج کا یہ یونان سپاہی ۳ مارچ سنہ ۱۹۴۴ء کو مر گیا۔ میدان جنگ میں ایک گولے سے اس کی کمر اور کھانسا بالکل چرچور ہو گیا تھا۔ وہ اس شدید صدمہ اور کثیر مقدار میں اخراج خون کے باعث چل بسا۔ فوجی ڈاکٹروں کی ایک عمت نے اس کا پورا طبی معائنہ کیا اور سائنس کو بخشنے ذرائع معلوم ہوئے ان کو کام میں لا کر اس کی جانچ پڑتال کی۔ پھر ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کر دی کہ چیرا یاؤف مرجکا ہے۔

لیکن بعد میں ایک دوسرے ڈاکٹر کے حیرت انگیز عمل نے اسے پھر زندہ کر دیا۔ اس کے زخم بھی رفتہ رفتہ اچھے ہو گئے اور اب وہ اپنے بال بچوں کے ساتھ زندگی بسر کر رہا ہے۔ یہ معجزہ نام کا زمانہ روسی ماہر سائنس ڈاکٹر دلاڈیمیر ٹگوسکی کا تھا۔ وہ اسکو انسٹی ٹیوٹ آف ایگریکچرل میڈیسن طبی تجرباتی ادارہ کے ایک بڑے رکن ہیں۔

اس سے پہلے سنہ ۱۹۴۳ء میں امریکا کے مشہور رسالہ "لائف" میں مردہ کتوں کے زندہ کرنے کے متعلق اسی ڈاکٹر کے مفصل کارنامے شائع ہوئے تھے، جو ساری دنیا اور بالخصوص طبی حلقوں کی دلچسپی کا باعث ہوئے تھے۔ مزید برآں ان مردہ کتوں کو زندہ کرنے میں جو ذرائع اختیار کیے گئے تھے ان کا ایک فلم بھی امریکا میں لا کر دکھایا گیا تھا، اور رسالہ "امریکن ریلو پوائنٹ سوویٹ میڈین" میں ڈاکٹر ٹگوسکی کی کوششوں کے نتیجے بالتفصیل شائع کیے گئے تھے۔ (بعد و صحت میں یہ سب کچھ شائع ہو چکا ہے)

ان تجربات و تحقیقات نے اس طبی نظریہ میں جو موت مستقل ہونے کے متعلق اب تک کارفرما تھا، ایک نئی تبدیلی پیدا کر دی۔ ڈاکٹر ٹگوسکی نے موت کے وقوع کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ اس کی پہلی منزل وہ عملی جدوجہد ہے جسے ہم "حالت نزع" کہتے ہیں۔ دوسری صورت طبی یا کھینکی موت ہے جس میں کامل بے حسی اور مجہولیت واقع ہو جاتی ہے اور

اور تازہ خون قلب میں داخل ہو جائے۔

فورا ہی مڑنا ہوا قلب زندہ ہو گیا۔ اس نے اپنی حرکت شروع کر دی۔ اس کے بعد عام نقل خون کا عمل کیا گیا اور جب منٹ میں نکولائی کو ہوش آ گیا۔ اب سر جوں نے اس کا جان لے لیا اور دور دراز بعد وہ اس لائق ہو گیا کہ عمل جراحی کے ذریعہ اس کا زخمی پیر کاٹ دیا گیا۔ کچھ دنوں میں وہ بالکل اچھا ہو گیا۔ اگرچہ صحیح معنوں میں اس عمل کو اعادہ حیات لینے مردے کو زندہ کرنا نہیں کہا جاسکتا۔ لیکن جو شخص حالت نزع میں تھا اور جس کی بغض ساقط اور حرکت قلب بند ہو چکی تھی اس کو پھر زندگی کی طرف واپس لانا بھی یقیناً جدید سائنس کا ایک حیرت انگیز کوشش تھا۔

اسی طرح دوسرے زخمیوں پر بھی جو حالت نزع میں اور آخری سبغا لے کے رہے تھے، اس عمل کا تجربہ کیا گیا۔ ۲۲ آدمی پھر زندہ ہو گئے۔ مگر کچھ دنوں کے بعد انہیں زخموں کے باعث مر گئے۔ ۱۲ آدمی مکمل حیاتیاتی منزل تک واپس لانے جا سکے۔ لیکن اسی طرح کے دوسرے بارہ زخمی مکمل تن و تھوکانا ہو گئے۔ صرف دو مریضوں پر اعادہ حیات کا عمل قطعاً ناکام یا ب نامت ہوا۔

ان تجربات کے بعد جو قریب الگ زخمیوں پر کیے گئے تھے ایک دوسرے زخمی سپاہی سمی آؤان کے کو قلعہ طور پر مچکا تھا۔ از سر نو زندہ کر دیا گیا اور وہ سارا جے تین گھنٹوں تک ہوش و حواس میں رہنے کے بعد پھر جاں بحق ہو گیا۔ ہوش میں آنے کے بعد اس کا پہلا سوال یہ تھا کہ میں کہاں ہوں؟ بعد کو وہ اپنے زخموں کی شدت برداشت نہ کر سکا اور موت نے دوسری اور آخری مرتبہ اس کا خاتمہ کر دیا۔

انسانی اعضا میں عام موت کے بعد بھی زندگی کو جو آثار جتنی مدت تک پائے جانے ہیں ان کے متعلق مندرجہ ذیل حقیقتیں جدید ماہرین سائنس نے تسلیم کر لی ہیں۔

(۱) موت کے ساتھ ساتھ دماغ فوراً ہی مرجا جاتا ہے۔

(۲) آنکھیں کم سے کم مزید ۳۰ منٹ تک زندہ رہتی ہیں۔

(۳) بعض عضلات اور پٹھے دس گھنٹوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(۴) خون کے خلا یا۔ اٹھارہ گھنٹوں تک۔

(۵) ہڈیاں۔ تین روز تک۔

(۶) بال اور ناخن۔ پورے ایک ہفتہ تک۔

خون کو پمپ کرنے میں قلب کا پورا کام کرتا ہے اور دوسرا آلہ پمپ کا باقاعدہ عمل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مصنوعی قلب اور مصنوعی پمپ مردہ جسم کی شرائط اور نزع سے لگا دیے جاتے ہیں اور یہ مصنوعی اعضا بجلی کے ذریعہ جوں ہی اپنا کام شروع کرتے ہیں مردہ جسم میں گرم خون اور تازہ ہوا پہنچنے لگتی ہے۔

## دوران جنگ میں نئی کامیابیاں

پہلے پہل یہ تجربہ صرف جانوروں پر کیا گیا اور اس میں یہاں تک کامیابی حاصل ہوئی کہ ایک گھنٹے سے مرے ہوئے کتے کو زندہ کر دیا گیا۔ لیکن دوسری عالم گیر جنگ کے چھڑنے پر تجربات کا ایک نیا دور واڑا کھل گیا اور ریسرچ نے ایک نئی راہ اختیار کی۔ زیر استعمال آلہ کو آسان اور قابل عمل بنایا گیا اور ڈاکٹر ٹوکسکی کے ہمراہ نوجوان کارل ان مصنوعی اعضا کو لے کر محاذ جنگ سے قریب پہنچ گئے تاکہ پوری احتیاط کے ساتھ انسانوں پر بھی ان کے اثر کو آزما یا جائے۔

یہاں دوسری محاذ جنگ کے ایک سپاہی کا واقعہ بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا نام نکولائی تھا۔ اس کو شدید زخم خوردہ حالت میں بہادر دہلی پر لڑاؤ ڈاکٹر ٹوکسکی کی مساحبت لائی جھوپڑی میں لایا گیا۔ اس کا ایک پیر زخموں سے چور چور تھا اور غیر مقدار میں خون خارج ہو چکا تھا۔ جب نکولائی داخل کیا گیا وہ بالکل قریب الگ تھا۔ اس کی بغض ساقط ہو چکی تھی اور مستعدی عمل نفس کا بھی خاتمہ ہو چکا تھا۔ ایسے شدید صدمہ کا علاج کرنے کے تمام ذرائع ہسپتال کیے گئے، مگر کوئی بھی کامیاب نہ ہوا۔ ایک ماہر ڈاکٹر نے اس امر کی تصدیق کی کہ نکولائی مر رہا ہے۔ اس کے بچنے کی کوئی صورت نہیں ہے اور ایسی حالت میں اس کے زخمی پیر پر کوئی عمل جراحی بھی نہیں کیا جاسکتا۔

اب ڈاکٹر ٹوکسکی اور ان کے ساتھیوں نے یہ کیس اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ ان کے پاس گرم و تازہ خون تیار تھا اور اس خون میں مینوں نے آکسیجن اور گلوکوز کی مقدار بڑھا دی تھی۔ اس میں وہ طاقت درج ذیل بھی شامل کر دیا تھا جسے انڈر بنالین کہتے ہیں۔ مرنے ہوئے مریض کے جسم میں یہ خون بذریعہ بمکیشن داخل کیا گیا۔ لیکن اس طرح نہیں کہ اسے خون کی دھاروں میں شامل کر دیا جائے۔ بلکہ ایک مخصوص شریان کے ذریعہ براہ راست خود قلب کے اندر پہنچا دیا گیا۔ اس خون کو اس طرح پمپ کیا گیا کہ قلب کے بعض مقام کو اڑایا یا بند ہو جائے

کچھ خون پہنچا دیا جائے تو صدر کے باعث موت واقع ہونے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے، اور مریض جلد ہی شفا یاب بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان محققوں نے یہ تجویز پیش کی کہ موت کے خلاف بیمہ کے طور پر ہر آپریشن سے پہلے مریض کے جسم میں باہر سے خون داخل کر دیا جائے۔

### امراض کے متعلق نئی حقیقتیں

پچھلے دنوں جیاتیاتی کیمیکل کے ماہروں نے ہمارے خون کی دھاروں کے متعلق دوسری اہم حقیقتیں بھی ثابت کی ہیں سوال یہ ہے کہ نمونہ ذاتِ الصدر (یا ڈیفیبریاڈخانی) جیسے امراض سے لوگ حقیقت میں کس طرح یا کیوں مرتے ہیں؟ اب تک کچھ لوگ ایسے ہیں جو یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماریوں کے جراثیم اعصاب پر تباہی کا عمل اس طرح کرتے ہیں جیسے دیکھوں کی فوج لکڑی کو کھا جاتی ہے۔

لیکن سفاحی ادویہ کے مشہور امریکی ماہر ڈاکٹر ایم ایل کروسلے نے اس امر کو ایک حقیقت تک پہنچا دیا ہے کہ امراض کو جراثیم میں براہِ راست بیمار نہیں ڈالتے، بلکہ جو کیمیاوی تبدیلیاں وہ ہمارے خون اور مصلحہ سیال اجزاء میں پیدا کرتے ہیں وہ ہمیں بیمار ڈالتی ہیں۔ مثلاً نمونیا میں ایک منزل ایسی آتی ہے، جب مریض کے خون میں ”گلوکوزامین“ کی مقدار نمایاں طور پر بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے اطباء کے دل میں یہ مناسب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہی وہ کیمیاوی مادہ ہے جو نمونیا کی شدید علامات یعنی بخار، دردِ دُکرب اور بے چینی وغیرہ پیدا کرتا ہے؟ ایک دوسری منزل میں جراثیم ”الف“ کی بڑی بڑی مقدار پیشاب میں شامل ہو جاتی ہیں اور جگر کا خزانہ اس ضروری اور زندگی بخش مادے سے خالی ہونے لگتا ہے۔ گردن توڑ بخار کی صورت یہ ہوتی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے سیال نافے میں نمک کی مقدار گھٹ جاتی ہے، اور معمولی دقِ دل جب ترنی کرنے لگتا ہے تو خون میں پروٹینوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

برہاہر حقیقتیں کچھ بے معنی سی معلوم ہوتی نہیں لیکن کروسلے اور جیاتیاتی کیمیکل کے دوسرے ماہرین ان حقیقتوں میں اس امر کی اہم شہادتیں پاتے ہیں کہ ہر قسم کا بخار اور تپلی اور درد اور درم وغیرہ جسے ہم ”مرض“ کے نام سے موسوم کرتے ہیں اور جو انتہائی حالت کو پہنچ کر موت کا باعث ہوتا ہے

انہی حقیقتوں کے پیش نظر یہ اہم طبی سوال پیدا ہوتا ہے کہ ”موت“ کے معنی کیا ہیں؟ اور ادویہ کا نظریہ کیا یعنی یہ کہ دماغ بھی ساتھ ساتھ مر جاتا ہے کیوں کر صحیح تسلیم کیا جاسکتا ہے؟ طبی سائنس کہتا ہے کہ موت کے وقت کیمیاوی تبدیلیوں اور دماغی نیجوں کے فاسدانہ لذوب و رخاوت کے باعث دماغ اس طرح تباہ ہو جاتا ہے کہ ”علّٰجین“ کو ازہر نو زندہ و بیدار نہیں جاسکتا، لیکن اب اعادہ حیات کے جو طریقہ ایجاد کیے جا رہے ہیں ان کے کامیاب یا جہودی طور پر کامیاب نیجوں کو دیکھ کر ہم دماغی عمل کے احیاء کے لیے کوئی وقتی حد کیوں کر معین کر سکتے ہیں؟

آج ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ موت کی بھی چند ”قسمیں“ ہیں اور یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر ”قسم“ کی موت میں دماغ بھی اتنا فنا ہو جائے۔ موت کی اکثر قسمیں ایسی ہیں جن میں دماغ فوراً ہی نہیں مرا کرتا۔ ایل یو پی دوسٹی، امریکا کے ماہر طب ڈاکٹر روجن، ڈاکٹر ہوف، ڈاکٹر ونگر اور ڈاکٹر اسمتھ نے اب یہ ثابت کر دکھا بات کہ جس حالت کو ہم پہلے ”کامل موت“ کہتے تھے اس کے بعد بھی دماغی عمل کافی دقت تک جاری رہتا ہے۔ اب یہ تصور کرنا کچھ مشکل نہیں ہے کہ جس طرح ڈاکٹر مردہ قلب اور پیچھے ٹوں کو ازہر نو بیدار کر کے حرکت میں لاتے ہیں، اسی مردہ دماغ کو اگر بیدار و متحرک بنایا جاسکے تو کیسے حیرت انگیز و نقاتِ ظہور میں آئیں گے۔

اس دقت جو چیز ہمارے سامنے ہو وہ یہ ہے کہ حیات اور موت کے درمیان ایک نمایاں سرحد کا جو نشان اب تک قائم تھا اسے طبی سائنس نے مٹا دیا یا کم از کم بہت حد تک اور غیر متعین کر دیا اور موت پر فتح پانے کے عملی امکانات کو بہت واضح اور دل چسپ بنا دیا ہے۔

مثال کے طور پر پمپی ٹمپن کے ڈاکٹر کولر ڈاکٹر کروک اور ڈاکٹر اوب کے جدید کارنامے ہسپتالوں میں مریضوں کی جان بچانے کے لیے بہت امید افزا ہیں۔ باضابطہ اور کامل طور پر صحیح تجربات سے انھوں نے ثابت کر دیا ہے کہ معمولی آپریشنوں میں بھی مریض کے جسم سے اس قدر خون خارج ہو جاتا ہے جس کا صحیح اندازہ آپریشن کے وقت موجود رہنے والے ڈاکٹروں کو نہیں ہوتا۔ اس سے انھوں نے نتیجہ نکالا ہے کہ آپریشن کے ہر کسب میں خواہ اخراج خون کی مقدار کم ہی ہو، اگر مریض کے جسم میں ادھال خون کا عمل کیا جائے اور باہر سے

انسٹی ٹیوٹ کے رکن ڈاکٹر ایمن پی سنٹ سین نے اعلان کیا تھا کہ انھوں نے ایک مینڈک کا قلب دوسرے مینڈک میں منتقل کرنے میں پوری کامیابی حاصل کی ہے۔ مرنے والی مینڈک کے قلب کا باہمی تبادلہ بہت آسانی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور دونوں کو زندہ دین دیا رکھا جاسکتا ہے۔ اس عمل جراحی کے لیے انھوں نے ایک انتہائی سادہ و آسان طریقہ ایجاد کیا ہے جو صرف ۱۰ منٹ (دقیقہ) میں انجام دیا جاتا ہے۔ اس وقت بھی ان کی پوری یعنی تجربہ گاہ میں بہت سے زندہ اور تین دست مینڈک موجود ہیں جن کے قلب نصف سال پہلے ایک دوسرے سے بدلے جا چکے ہیں۔ اب وہ کتوں میں قلب کے عمل تعلیم میں مصروف ہیں اور عمل بھی کامیاب ہو چکا ہے۔ جب اس آپریشن کا اصول و طریقہ مکمل ہو جائے گا تو انسانوں پر آزمایا جائے گا۔

بالکل اسی طرح جیسے کہ فیلڈ ٹوٹ کا مشہور آپریشن جینڈم کی انڈی اور نابینا آنکھوں کو نکال کر ان کی جگہ مردوں کی آنکھیں لگا دیتا ہے اور مریض کو بینائی مل جاتی ہے۔ اب جلد ہی یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ جراحی عمل نقل و تعلیم کے ذریعہ کسی مریض قلب یا دوسرے حیاتیاتی اعضا کو بدل دیا جائے۔ یہاں یہ سوال کہ کیا قلب سے تبادلہ کے لیے زندہ دین درست قلب کو دے گا اور کہاں سے آئے گا، اس کا جواب یہ ہے کہ حادثات کو یا میدان جنگ میں، یا دوسرے فوری اسباب سے مرے ہوئے آدمیوں کے قلب نکال کر محفوظ کر لیے جائیں گے تاکہ آئندہ کام میں لائے جاسکیں۔ اس وقت بھی روسی سویت یونین میں ان بہت سے لوگوں کی نگہبیر اور جلد کے اچھے ٹکڑوں اور اعصاب کے ”بنک“ اندر خیرے موجود ہیں جو گزشتہ لڑائی میں ہلاک ہوئے تھے اور جس طرح خون کے بنک رکھے جاتے ہیں، یہ بھی اس لیے رکھ چھوڑ کر کئے ہیں کہ دوسرے آدمیوں کو موت سے بچائے یا ان کی بیماری کو اچھا کرنے کے کام میں لائے جائیں۔

مرکزی ”نیورو سرجیکل انسٹی ٹیوٹ“ یعنی عصبی عمل جراحی کے ادارے میں ڈاکٹر آرٹور لڈشا باداش نے ایسی حالتوں میں جب کہ صلی زخم یا صدمہ کو بہت دن گزر چکے ہوں یا فالج مکمل ہو چکا ہو، بازو اور سر کے ٹکڑے

دقیقت جسم میں نمایاں کیمیائی تبدیلیوں سے پیدا ہو سکتا ہے اب تک سائنس نے ان تبدیلیوں میں سے .....  
..... اہم ترین تبدیلیوں تک کا پتہ صاف طور پر نہیں لگایا ہے اور نہ ان کا کوئی تعین کیا ہے جب یہ تمام چیزیں پانچھٹھ گوبچہ جاتیں گی تو موت پر فتح حاصل کرنے کے مزید ذرائع ہمارے ہاتھ آجائیں گے۔

سب سے پہلے یہ ممکن ہو گا کہ ہم ان کیمیائی تبدیلیوں کے اثر کو زائل کر دیں جو ہمیں بیمار بناتی ہیں۔ اس صورت میں جسم قدرتی طور پر جراثیم کے خلاف جنگ کو تازہ کرے گا اور امراض کی علامتیں بھی دور ہو جائیں گی۔ اب یہی اگر جسم کے کسی جوڑے میں شدید مروج آجاتی ہے تو سیدھے سادے انجکشنوں کے ذریعہ روح فرسا درد و کرب کو دور کر دیا جاتا ہے جو بیکڑا ہرے کو نقص موجود دہتا ہے اور اس کو دور کرنا جسم ہی کے قدرتی وظائف کا کام ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ سائنس واں اب ان جہانی کیمیائی اجزاء کے بہت قریب پہنچ گئے ہیں۔ جو بعض آدمیوں میں مدافعت مرض کی طاقت پیدا کر دیتے ہیں یا جو اس کے کہان کے خون میں یا پھیپھڑوں میں جراثیم کا لٹک بھرا ہوا ہوتا ہے۔ و سائنس پوری درستی کے مشہور ماہر سائنس ڈاکٹر سی۔ اے۔ الوہم نے پچھلے دنوں یہ پیشین گوئی کی ہے کہ طبی معلومات کا ایک نیا دور آ رہا ہے جس میں تمام ممتوں کے امراض کے علاج یا روک تھام میں نئے نئے جیاتین جو اب تک معلوم نہیں ہوئے ہیں استعمال کیے جائیں گے بالکل اسی طرح جیسے کہ آج جیاتین ”د“ سوکھے کے مرض کو اور جیاتین ”ب“ لمبا دی مرض کو اور جیاتین ”ج“ ہتھربوط کی بیماری کو حیرت انگیز طور پر اچھا کر دیتا ہے۔ اسی طرح دوسرے حیاتیاتی عناصر بھی دوسرے امراض میں صحت بخش ثابت ہوں گے۔

پہلے یہ بتایا گیا تھا کہ موت کی وہ قسمیں جو بعض اعضا کی اور زندگی میں اہمیت رکھنے والے اجسام کی تباہی سے واقع ہوتی ہیں کبھی سائنس سے متاثر نہیں ہو سکتیں لیکن یہ نظر یہ بھی مشکوک سمجھا جانے لگا ہے

**قلب کو بدل دینے کا عمل**

گزشتہ مئی میں روس کے مشہور گورکی میڈیکل

# نذری

نزلہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندرون دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنے لگتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سبب ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ اور زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف نذایر اور دوا کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

## نذری

ہمدرد دوا خانہ کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بڑے اثرات نزلے انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) ستر

ہمدرد دوا خانہ، دھولے

تارکاپتہ، ہمدرد، دہلی فلی فون نمبر ۵۷۷

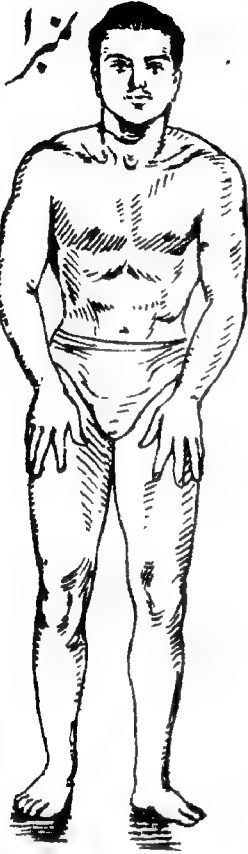
اعصاب بدل دینے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ ایک قلمناٹے عمل جراحی میں وہ ایک نفضل شدہ عصب کو ایک ایسی حیاتیاتی کیمیا کی "پوٹ" کے ذریعہ تربیت اور نشوونما دیتے ہیں جو عمل تعلیم کو شروع کر کے تیزی سے مکمل کر دیتی ہے۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ مریض کو حیاتیں "ب" دے کر انہوں نے ایسے مفلوج بازوؤں اور پروں کو از سر نو متحرک اور زندہ کرنے میں کامیابی حاصل کی ہے جو ایک سال یا اس سے زیادہ مدت سے بیکار تھو۔ لاس انجلس کے میڈیکل کالج کے چند ماہر اطباء ڈاکٹر میک فارلینڈ، ڈاکٹر سیلگ، ڈاکٹر ٹیلر اور ڈاکٹر ڈیل نے ایک اس سے بھی زیادہ جرت ایجنزیشن کی رپورٹ پیش کی ہے۔ یہ تحقیق کچھ دنوں سے جوں کے ناخن کے علاج میں مصروف تھیں انہوں نے عمل جراحی کا ایک ایسا جدید طریقہ ایجاد کیا ہے جسے طبی اصطلاح میں "نورڈرہسی" کہتے ہیں۔ اس کے معنی ہیں "اعصاب کو کچل ڈالنا یا چور کر دینا"۔ یہ ماہرین مریض کے بے جان اور مفلوج ہوئے اعصاب کو قصداً کچل دیتے ہیں تاکہ وہ نئے عصبی ریشے پیدا کرنے لگیں۔ اسی طرح اعصاب کی نئی شاخیں پھیلنے لگتی ہیں اور ان میں زندگی و حرکت واپس آ جاتی ہے۔

اس طرح گویا سائنس کی تجربہ گاہوں میں موت پر منتج حاصل کرنے کے لیے عملی قدم بڑھائے جا رہے ہیں۔ لیکن انہوں کی بات ہے کہ اس مفید انسانی خدمت میں جو چند آدمی مصروف ہیں وہ تجارتی لوگوں سے نسبتاً غریب ہیں اور مالی امداد کی کمی ان کی راہ میں رکاوٹ بنی ہوئی ہے۔ بہت دن گزرے مشہور محقق، لونی پاسچر نے سائنٹی فک تجربہ گاہوں کے متعلق صحیح کہا تھا کہ میں یہ استدعا کرتا ہوں کہ آپ لوگ ان مقدس علمی مسئلوں میں پوری دلچسپی لیں اور مطالبہ کریں کہ ان کی تعداد بڑھائی جائے اور ان کو ترقی دی جائے۔ یہی وہ مقامات ہیں جہاں انسانیت بہتر اور زیادہ طاقت ور اور زیادہ عظیم بنتی ہے۔

اعادہ حیات کے متعلق اس بات کو غور فرمادیں کہ ہم آج کی دنیا میں، ان کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ ظاہر مردہ آدمیوں کو زندہ کرنے کی ۲۸۴ کوششیں کی گئیں۔ ان میں ۱۵۱ کامیاب ہوئیں یعنی ۵۲ فی صدی آدمی زندہ کیے جاسکے۔ باقی ۱۳۳ آدمیوں کو زندہ کرنا عیسائیت عارضی اور جودی کامیابی ہوئی۔ اور ۶۱ آدمیوں یعنی ۲۱ فی صدی کو زندہ کرنے میں قطعی ناکامی ہو۔ مزید برآں گزشتہ جنگ میں ہلکے طوفان پر زخم خوردہ اور قریب المرگ ۵۱ سپاہیوں میں سے ۱۳ سپاہیوں کو از سر نو منزل حیات کی طرف واپس لایا گیا۔



# جگر معدہ اور آنتوں کی ورزشیں



نمبر ۱

ورزش نمبر ۱:- بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیو۔  
اس طرح کہ آپ کے ہاتھ دونوں رانوں پر سامنے کی جانب  
ہوں۔ اس کے بعد اپنے پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا  
جاسکتا ہے کیجیے، جیسا شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔  
معتدلی دیر پیٹ کو اسی طرح اندر کی طرف رہنے دیجیے  
پھر باہر کی طرف آہستہ سے چھوڑ دیجیے اس ورزش کو  
بار بار اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ کے پیٹ کے عضلات میں  
اس طریق سے اچھی خاصی تھریک محسوس ہونے لگے۔

ورزش نمبر ۲

بالکل چپٹ لیٹ جائیو  
اس طرح کہ دونوں ہاتھ  
ذرا باہر کی طرف پہلوؤں  
کے متوازی رہیں اور  
پتھیلیاں فرش کی جانب  
اس کے بعد اپنی ٹانگوں  
کو اوپر کی طرف  
اٹھاؤ اس طرح  
کہ گھٹنوں میں  
خم نہ آنے

نمبر ۲

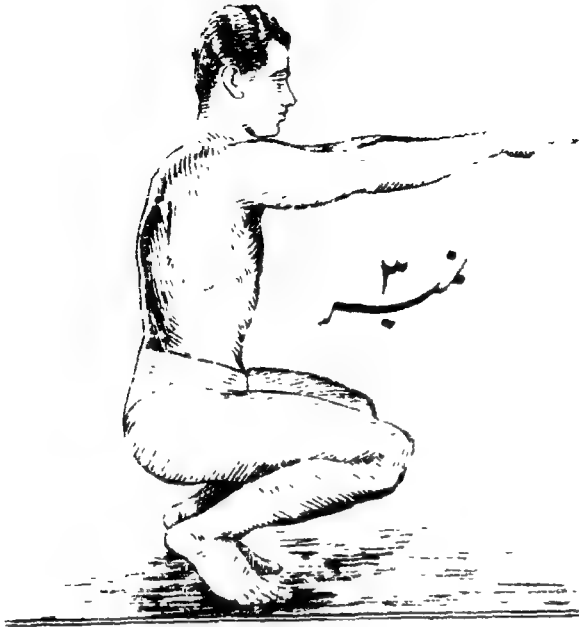
پائے۔ ٹانگوں کے ساتھ جسم ہی باغٹوں کی مدد سے  
اٹھا رہنا چاہیے۔ جیسا کہ شکل ۲ سے  
ظاہر ہے۔ پھر اپنے ایک گھٹنے کو جھکائیے  
اور کوشش کیجیے کہ وہ سینہ کو چھونے  
لگے۔ اسی طرح دوسرے گھٹنے کو کیجیے  
بار بار دونوں گھٹنوں سے اتنی  
بار یہ ورزش کیجیے کہ آپ سٹیک  
جائیں۔

ورزش نمبر ۳:- بالکل سیدھے

کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے  
پاؤں کے درمیان ۶ انچ کا فاصلہ

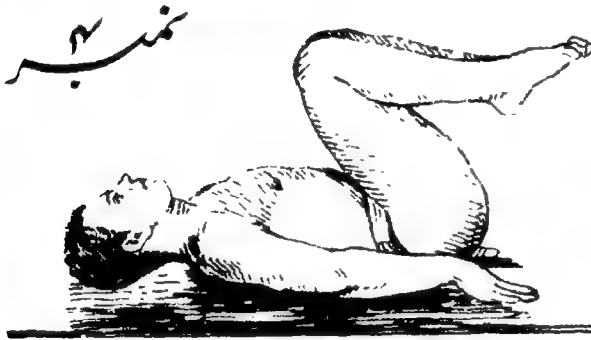


جو۔ اور آپ کے ہاتھ کو لمبوں پر ہوں۔  
اس کے بعد آہستہ آہستہ نیچے بیٹھیے۔ لیکن  
اس کے ساتھ ہی آپ کے ہاتھ بھی  
کو لمبوں پر سے سامنے کی طرف کھل جائیں  
تاکہ جسم کا توازن قائم رہ سکے۔ ملاحظہ ہو شکل  
شکل ۳۔ اس ورزش کو بھی آپ اتنی بار  
کریں کہ تھک جائیں۔



## ورزش منہبر

بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ  
دو لوں ہاتھ پہلوؤں کے برابر ہوں۔ اور  
پتھیلوں کا رخ فرش کی جانب۔ اس  
کے بعد گھٹنوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اٹھائیے  
پہن تک کہ وہ سینے سے چھو لے لگیں  
جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔  
پھر ٹانگوں کو ایک مرتبہ ہی اوپر کی طرف  
لے جائیے۔ اس طرح کہ وہ ۹۰ درجے  
کا زاویہ قائمہ بنالیں۔ اس کے بعد  
آہستہ آہستہ نیچے لے آئیے یہاں  
تک کہ ٹانگیں فرش تک پہنچ جائیں۔  
اس ورزش کو دس بار کرنا بالکل  
کافی ہے۔

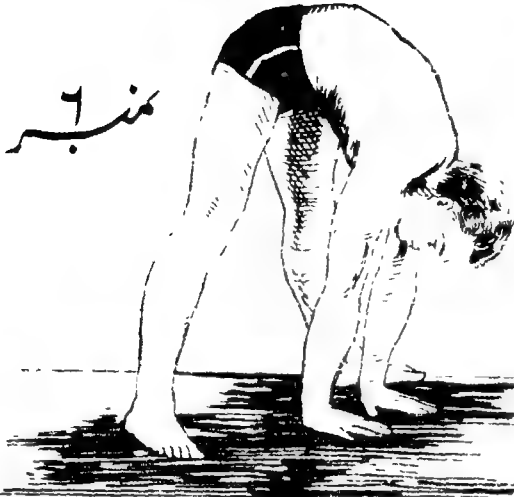


## ورزش منہبر

بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگوں کو اٹھا کر یہ شکل محسوس اپنے پورے جسم پر سے گزار کر  
سر کے پیچھے لے جائیے۔ اور جہاں تک سر سے دور آپ فرش پر پنجوں کو ٹکائیں ہوں ٹکائیے۔ اس  
کوشش میں آپ کا دھڑ بھی زمین  
سے اٹھ جائے گا۔ اسے دو لوں  
ہاتھوں کے سہارے سے روکے  
رکھیے۔ جیسا کہ شکل ۵ میں  
دکھایا گیا ہے۔ جب ذرا عادت  
ہو جائے تو پھر ہاتھوں کے سہارے  
کی بھی ضرورت نہیں۔ اس صورت پر  
ہاتھ پہلوؤں کے برابر فرش پر رکھے



منبر



رہیں۔ شروع میں دو مرتبہ سے زائد اس ورزش کو نہ کیا جائے۔ اور زیادہ سے زیادہ دس مرتبہ کیا جائے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

## ورزش منبر

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیان ۲ فٹ کا فاصلہ ہو اور ہاتھ کو گھٹلیوں پر ہوں۔ اس کے بعد اپنے دو ٹوں

بازوؤں کو سر کے اوپر پیچھے کی طرف جہاں تک لے جائے جاسکیں لے جائیے۔ پھر سامنے کی طرف لائیے اور اپنے پاؤں کے سامنے دھڑ پر ٹکا دیجیے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے پائے۔ ۲۵ بار سے زیادہ یہ ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

نوٹ :- جب یہ ورزش ختم کرنی جائیں تو کوئی تین منٹ تک فرش پر اس طرح بے حس و حرکت پڑ جائیے کہ آپ کے جسم میں جان ہی نہیں ہے تمام جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور آنکھیں بند کر لیجیے یا ایسا کر کے جسم کی تمام ٹھکن اتر جائے گی۔ اور تمام اعضائے ریہہ ایک قسم کا صحت آفرین سکون حاصل کریں گے۔ روزانہ ورزش کے بعد ۳ منٹ تک اس نوعیت کے آرام کو ضروری سمجھنا چاہیے۔

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :-

- ۱۔ شادی کرو اور بہت دن آہو
- ۲۔ جراثیم کی خاتمی زندگیاں
- ۳۔ خواب آور گولیاں
- ۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں ہوتا ہے
- ۵۔ صحت کو تباہ کرنے والی پھوٹی پھوٹی عادتیں
- ۶۔ کوئی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے (عورتوں کا گھنہ)
- ۷۔ کل شام (افسانہ)
- ۸۔ ورزشیں
- ۹۔ معلومات
- ۱۰۔ سوال و جواب
- ڈاکٹر بیلرٹ
- ادارہ
- ڈاکٹر یقیو ڈوجی
- ادارہ
- ادارہ
- ادارہ
- صدیقیہ یوسف عظمیٰ
- موسیو قیال حسین ایم۔ اے۔
- ادارہ
- ایڈیٹر

# سوال وجواب

مات سے اولاد پیدا کرنا طبی نقطہ نظر سے صحیح ہے یا غلط؟

سج امریکا وغیرہ میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنا جاری ہے اسے آپ طبی نقطہ نظر سے صحیح غلط؟ ہو سکے تو اس پر طبی نقطہ نظر سے ذرا مفصل ہمارے ہاں کچھ ڈاکٹر اسے نہایت ہی اچھی نظر سے دیکھ رہے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی جسم کے لیے نقصان دہ ہے۔

سید شیر علی، ملکنہ

آپ کا سوال زیادہ واضح نہیں ہے۔ آپ نے فقط اتنا امریکا میں جو آلات کے ذریعہ اولاد پیدا کرنے کی کوشش ہے اس کے متعلق میں طبی نقطہ نظر سے بحث کروں گی ایک صورت تو یہ ہے کہ عورتوں نے اپنے آپ کو صحت میں لاکھڑا کیا ہے۔ یعنی وہ چاہتی ہیں کہ گھڑ پٹا رینگ کے ذریعہ سے ان کے رحم میں مادہ منویہ داخل کر دیا جائے اور دوسری صورت یہ ہے کہ استحقاقی نرم منویہ اور بیضہ انماش کے مصنوعی اتصال سے انسان پیدا کیا جائے۔ پہلی صورت تو قابل عمل ہے اور اس صورت میں کچھ عورتوں نے اپنے لیے پسند بھی کیا ہے۔ رہا وہ میں انسان پیدا کرنے کا معاملہ تو یہ اس وقت زیر کچھ سائنس دان اس جہت میں باقاعدہ کام کر رہے

اس سوال کے جواب سے پہلے کہ آلات کے ذریعہ کرنا طبی نقطہ نظر سے کیسا ہے، یہ مسئلہ اپنی جگہ خود ذریعہ کے ذریعہ سے استحقاقی اتصال کی خواہش امریکی عورتوں کیوں ہوئی؟ اب تک تو یہ سوچا جاتا تھا اور اب بھی عام سمجھا جاتا ہے کہ عورتیں حمل وضع حمل اور بچوں کی پرورش داریوں سے بچنے کے لیے منع حمل اور اسقاط حمل کی پوری کوشش کرتی رہی ہیں۔ وہ جنسی فعل کی لذتوں سے تو پوری ہوا اندوز ہوتا چاہتی ہیں، لیکن اس کے نتیجہ میں جو طبی طور پر داریاں ان پر آکر پڑتی ہیں، ان سے بچنے کی کوششیں

کرتی ہیں۔ ان کی یہ خواہش تو ہماری سمجھ میں آتی ہے کیونکہ انسان کی طبیعت کے مطابق معلوم ہوتا ہے۔ لیکن یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ ایک عورت جنسی فعل کی لذتوں سے تو خود بہ خود دست کش ہو جائے اور حمل وضع حمل کی ذمہ داریوں کو اپنے سرے لے لے میری سمجھ میں جو اس کی توجہ یہ آتی ہے وہ یہ ہے کہ ایک طرف امریکا میں فحش اور زنا کے گھناؤنے منظر اور گندہ ماحول نے اور دوسری طرف عشق و درمائی، زندگی کی تھیں اور مرد و عورت دونوں کی دل چسپیوں کے محور میں جلد جلد تبدیلی ہونے کی وجہ سے عورتوں میں کشیدگی و تجسس کی بڑھتی ہوئی رونے مردوں کی طرف سے عورتوں کے ایک طبقہ کو بارہا المزاج بتا دیا ہے۔ ان میں جنسی فعل سے دلچسپی باقی نہیں رہی، لیکن ان میں اتنی سیاسی بیداری فروز ہو چکی ہے کہ وہ سلیٹ کے مطالبات کے پورا کرنے کو اپنا فرض منصفی سمجھتی ہیں انسانیت کو ملک کی آبادی بڑھانے کی چونک ہے اس کو وہ بھی مل کر چاہتی ہیں۔ اس کے علاوہ بعض عورتیں جنسی نسل سے نفرت کرنے کے باوجود طبی مشورہ کے تحت اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی خاطر کچھ جنسافروزی سمجھتی ہیں۔ اس وجہ سے وہ اس طریقہ تولید کی طرف رجوع کرتی ہیں۔ میرے نزدیک ان عورتوں کے اس طریقہ تولید کو پسند کرنے کے یہ دو وجوہ ہیں جو میں نے بیان کیے ہیں۔ صورت یہ ہے کہ اسی عورتوں کی ایک باقاعدہ جماعت بنتی جا رہی اور انہوں نے اس نقطہ نظر کی تبلیغ و تحریک بھی شروع کر دی ہے اور ملکوں کا نوڈ کر ہی کیا ہے خود امریکا میں بھی یہ تحریک مقبول نہیں ہوئی۔ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ اسی مغربی مفکرین کی اکثریت اسے انسانیت کے لیے سخت مضر سمجھتی ہے۔

اس خاص موضوع پر جو یا کسی دوسرے موضوع پر یہ اپنی جگہ ایک سلسلہ حقیقت ہو کہ تمام نقطہ ہائے نظر انسانی نقطہ نظر کے تابع ہیں۔

یعنی اگر کوئی شے انسانیت کے نقطہ نظر

سے غلط ہے اور انسان کو اس سے نقصان و مضر پہنچے گی تو دوسرے کسی نقطہ نظر سے وہ شے صحیح نہیں ہو سکتی خواہ وہ طبی ہو یا نفسیاتی یا کوئی اور۔

ہندستان کے اسلامی مفکر سید ابوالاعلیٰ مودودی نے آلات کے ذریعہ توالد و تناسل کے مسئلہ پر پرتو تاجان القرآن میں بحث کرتے ہوئے ایک جگہ لکھا ہے کہ:-

”آج کی فحش دار، عورت جو مرد سے بے نیاز ہونا چاہتی ہو، اصل اس کی فطرت کو مسنونہ فکری و صفی ماحول نے مسخ کر دیا ہے۔ ورنہ اگر وہ صحیح انسانی فطرت پر ہوتا تو اس قسم کی گرمی ہوئی خواہش کو دل میں جگہ دینا تو درکنار ایسی تجویز سننا بھی گوارا نہ کرے۔ عورت کو محض نسل کشی کے لیے نہیں ہے، بلکہ عورت اور مرد کا تعلق انسانی تمدن کی قدرتی بنیاد ہے۔ فطرت الہی نے عورت اور مرد کو اس لیے پیدا کیا ہے کہ ان میں مودت، مومن معاشرت ہو، اول رکھ بنائیں۔ گھر و خاندان اور خاندان سے سوسائٹی نشو و نما حاصل کرے۔ اس مقصد کو سامنے کر کے عورت کو محض نسل کشی کا آلہ بنا دینا اس کی بنیاد پر ہی فطرت کو بدل دیے کا مصداق ہے۔“

نیمہ غور تو کیجیے کہ جس بچے کا کوئی باپ نہ ہو اس کی تربیت کا ذمہ دار کون ہوگا؟ صرف ماں؟ کیا یہ ظلم نہیں ہو کہ خدا نے انسان کے بچے کے لیے ماں اور باپ چھاپا اور ماں دادا اور نانا کی صورت میں جو مرنے پیدا کیے ہیں ان میں سے آدمے ساقط کر دیے جائیں اور وہ صرف سلسلہ مادری پر منحصر رہ جائیں؟ کیا دنیا سے پوری نسبت، پدرانہ ذمہ داریوں اور پدرانہ اخلاق کو ناکارہ کر دینا انسانیت کی کوئی خدمت ہو؟ کیا یہ انصاف ہو کہ عورت پر ماں ہونے کی ذمہ داری تو قائم رہے مگر مرد سمبند کے لیے اس ذمہ داری سے سبک دوش ہو جائے؟

امتحانی نلیوں میں بچوں کی پیدائش پرورش بھی اسی غلط تصور کا شاخسانہ ہے۔ اس لیے اگر یہی سلسلہ چل پڑا تو ایک روز عورت یہ مطالبہ کرے گی کہ کوئی ترکیب ایسی جوئی چاہیے کہ اسے اپنے رحم میں بھی بچے کو نہ رکھنا پڑے اور وہ بچہ جننے کی سخت تکلیف سے بھی ہمیشہ کے لیے نجات پا جائے۔ چنانچہ ہماری جدید سائنس جو انسان کی خدمت کے لیے ہمیشہ کمر بستہ رہتی ہے، اس نے بہت پہلے ہی سے عورت کی ان تکلیفوں کا احساس کر لیا۔ وہ بے چاری اسی وقت سے اس کوشش میں لگی ہوئی ہے کہ کسی طرح انسانی بچے رحم مادر میں پرورش پانے کو بجائے امتحانی نلیوں میں پلنے لگیں۔ اگر کسی وقت وہ ان تجربات

میں کامیاب ہو گئی اور امتحانی نلیوں میں نطفے قرار پانے لگے تو پھر انسانی بچے بھی اسی طرح کثیر پیدا آدری کے مہول پرفیکٹریوں میں جنم لیں اور نسل کشی کے کارخانوں سے انسان نہیں مقام ہوگا۔ ان نسل کشی کے کارخانوں سے انسان نہیں بلکہ انسان نما جانور پیدا ہوں گے جن میں انسانی شرف کی خوب برائے نام بھی نہ ہوگی اور سیرت میں وہ گونا گونا گوتہ ناپید ہوگی جو تمدن کی رنگارنگ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ناگزیر ہے۔ ان کارخانوں سے کسی ارسطو اور ارسینا کسی غزالی اور رازی کے پیدا ہونے کی توقع نہیں کی جاسکتی میرے خیال میں تو وہ مادہ پرستانہ تہذیب لعنت سمجھنے کے قابل ہے جس کے زیر سایہ ایسی تجویزیں انسان کے باطن میں آتی ہیں۔ اس قسم کی تجویزوں کا انسانی دماغ میں آنا ہی اس بات کا ثبوت ہو کہ اس تہذیب نے انسان کے ذہن میں خود انسانیت کو تصور کو نہایت پست و ذلیل کر دیا ہے۔

جیسا کہ میں نے ابھی اس سے قبل کہا ہے کہ امریکا کی عام پبلک اس تصور کو اچھی نظر سے نہیں دیکھتی۔ اسی وجہ سے وہ عورتیں جو اس طرح بچے جننے اور پیدا کرنے کی خواہش مند ہیں وہ اپنے اس خیالی دخل دونوں کو صیغہ راز میں رکھنا چاہتی ہیں۔ لیکن بھلا یہ راز کہیں پڑوسیوں دو سنوں اور رشتہ داروں سے چھپا رہ سکتا ہے؟

نہاں کے ماند آں راز سے کرو سائند محفلہا  
ابھی حال کی بات کہ ایک امریکن اخبار میں ایک حلاق کا واقعہ نظر سے گزرا۔ ایک فوجی شومر نے جنگ سے واپس پہنچنے کے بعد ایک جینا جاگتا بچہ کھلتا دیکھا تو اپنی بیوی سے پوچھا ”میری تین سال کی عنیت میں یہ حضرت کہاں سے تشریف لے آئے؟“ اس نے تو کوئی معقول جواب یا نہیں پاس پڑوسیوں سے معلوم ہوا کہ یہ نئے طریقہ کی پیداوار جو چنانچہ اس نے عدالت میں چارہ جوی کی اور اسی بنیاد پر اپنی ریفیہ حیات سے تفریق کے لیے درخواست دی۔ میرا خیال ہے اس سلسلے میں جو کچھ میں نے لکھا ہے اس سے پوری طرح واضح ہو جاتا ہے کہ ہر اعتبار سے یہ طریقہ تو الد کس قدر لغو و مضرب ہے۔ رہا آپ کے ہاں کے بعض ڈاکٹروں کا یہ خیال کہ امریکا کا یہ اقدام انسانی زندگی

عظیم انسان انقلاب برپا کر دے گا تو اس سے میں بھی متفق ہوں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ انقلاب انسانی ترقی و سر بلندی کے نہیں آئے گا، بلکہ تباہی و بربادی کا اس کے بعد انسان شکل و صورت میں تو آدمی نظر آئے گا، لیکن سیرت و کردار میں شاید جانور و حیوان اس سے زیادہ بہتر و مفید ثابت ہوں گے۔ ذرا اتنا آپ اور یہ کیجئے کہ ان ڈاکٹر صاحبان سے اس ہونے والے عظیم انسان انقلاب کی تفصیل بھی دریافت کر لیجیے تاکہ ہم بھی کچھ استفادہ کر سکیں۔

ہم سبز ترکاریاں کیونکر پکا یا کریں۔

سوال :- سبزیوں اور ترکاریوں کے استعمال میں آپ کا رسالہ بہت زور دیتا ہے اور قیام صحت کے لیے ان کا استعمال ضروری بتاتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ آپ ان سبزیوں کی غذائی افادیت اور فیض پکانے کے طریق پر بھی اپنے سوال و جواب کے کالموں میں روشنی ڈالیں۔ ہمارے گھروں میں سبزیوں کے پکانے کا جو طریقہ اس وقت رائج ہو رہا ہے، وہ صحیح ہے یا نہیں۔ آئندہ اشاعت میں اس پر ذرا تفصیل کے ساتھ لکھیے۔ (مسز ٹنڈن، بنارس)

جواب :- سبزیوں اور ترکاریوں کے زیادہ استعمال پر زور دینے کا سبب یہ ہے کہ سبزیوں میں تقریباً تمام معدنی نمکیات اور حیاتین پائے جاتے ہیں جو جسم کے لیے ضروری اجزاء غذا سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن اگر انہیں غلط طریق پر پکا یا جائے گا تو ان ہی کا استعمال بڑی حد تک بے کار ثابت ہوگا۔ اس لیے ضروری ہے کہ ہمیں ان سبزیوں کو صحیح طریق پر پکانا ہی آئے۔ ایک خاتون کو سبزیوں کے پکانے کے سلسلے میں حسب ذیل باتوں کا لازمی طور پر خیال رکھنا چاہیے:-

اول یہ کہ جو سبزی بھی لی جائے، وہ جہاں تک ممکن تازہ ہونی چاہیے۔

دوسرے یہ کہ اسے پکانے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔

تیسرے یہ کہ اگر اس سبزی کو چھلنا ہے تو پھیل لیا جائے، محض اس کے بالائی حصہ کو کھرچنا ہے تو کھرچ لیا جائے۔

چوتھے یہ کہ پکانے وقت اس میں کم سے کم پانی ڈالا جائے۔ وہ بھی محض اس لیے کہ ترکاری جلتے نہ پائے۔ نمک بھی حسب ضرورت ڈال دیا جائے۔

پانچویں یہ کہ جو کچھ بھی رس نکلے اسے پھینکا نہ جائے بلکہ رہنے دیا جائے۔

چھٹے یہ کہ بالکل ہلکی آگ پر پکا یا جائے اور زیادہ دیر تک نہ پکا یا جائے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ ترکاریاں کے حیاتین و نمکیات ضائع ہو جائے ہیں بلکہ وہ دیرمضام بھی ہو جاتی ہے۔ ساتویں یہ کہ ان میں پکاتے وقت سوڈا ہرگز نہ ڈالا جائے کہ اس سے بھی حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔

آٹھویں یہ کہ ابالنے کے بعد ان کو کھلا نہ جائے بیسے اسے کھل کر بھیجا بنائے میں بھی اس کی غذائی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ دسویں خاص نکلی سے بچنا کہ اس کی کوہرا کیا جا سکتا ہے اس لیے غریب کو بھیجا بنا کر سبزیوں کو نہیں کھانا چاہیے اگر کھا میں تو اس میں بھی ضرور ملا چاہیے کہ بغیر اس کے اس کی غذائی افادیت کم ہو جائے گی۔

ترکاریوں میں عام طور پر سوڈیم، پوٹاشیم، فولاد، فاسفورس، سلفر وغیرہ معدنی نمکیات مٹری پھلیوں میں، اور معدنی نمکیات کے علاوہ پروٹین یعنی لحمی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اور سبزیوں میں فولاد کے اجزاء گوشت کی نسبت زیادہ پائے جاتے ہیں۔

ذیل میں چند عام ترکاریوں کے پکانے میں جو وقت صرف کرنا چاہیے ان کی فہرست دیتا ہوں، اسی کے مطابق ان کو آگ پر رکھنا چاہیے۔

۱۵ سے ۲۰ منٹ تک	اسپرگس (مارچوبہ)
۲۰ سے ۳۰ منٹ تک	سیم، باکلا اور لوہیے کے بیج
۳۰ " ۹۰ "	چندر
۱۵ " ۲۰ "	توتھیں کا پھول
۵ " ۱۵ "	کرم کدہ
۱۵ " ۲۵ "	کاجر
۱۰ " ۲۰ "	بھنڈی
۳۰ " ۴۰ "	پیاز
۲۰ " ۳۰ "	انگریزی کاجر
۱۰ " ۲۰ "	مشنر
۵ " ۱۰ "	پالک کا ساگ
۱۵ منٹ تک	ہرا گھیا

شلم

۱۵ سے ۲۰ منٹ تک

ان ترکاریوں کو گوشت میں بھی پکایا جاسکتا ہے لیکن اس صورت میں چونکہ ترکاری زیادہ پک جاتی ہے اس لیے تقریباً تمام جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔ البتہ گوشت کو مضرات ترکاری مل کر کھانے سے بڑی حد تک دور ہو جاتے ہیں اور اس کے مہضم میں بھی اتنی دیر نہیں لگتی۔

سویا میں نہایت ابھی ترکاری ہے۔ اس میں نہ صرف یہ کہ پودین، دھنی، اجڑا، ہوتا ہے بلکہ جراثیم ب، افولاد، کلیسیم، اور فاسفورس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسے بھی زیادہ دیر آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

یوں نو سبزیوں کو جس طرح چا میں پکا کر کھائیں۔ لیکن ان سے پورا پورا فائدہ ہمارے بنائے ہوئے طریقہ کے مطابق پکا کر ہی اٹھایا جاسکتا ہے۔

### صرف ایک ورزش بتا دیجیے۔

سوال :- موسیو اقبال حسین سے درخواست ہو کہ وہ کوئی ایک ایسی ورزش بتائیں جسے مرد و عورت دونوں بآسانی کر سکیں۔ اس ایک ہی ورزش سے نظام مہضم بھی ہمیشہ درست رہے اور جسمانی حالت بھی بہتر رہے۔ وہ جسم کو باہر کی کمی بخشنے اور اس سے عام تن و رستی بھی قائم رہے۔

نیم مرتبہ فاروقی شاہ جہاں پور

جواب :- (موسیو اقبال حسین کا جواب درج ذیل ہے)

آپ کے سوال کا سیدھا سا جواب تو یہ ہے کہ صبح سویرے کھلی ہوا میں پیدل ہوا خوری وہ ورزش ہے جس کے کرنے سے نظام مہضم بھی ہمیشہ صحیح رہے گا اور عام جسمانی حالت بھی درست رہے گی۔ لیکن میں جانتا ہوں کہ آپ میرے اس جواب سے مطمئن نہیں ہوں گے۔ کہ سنو رات کے بیٹے شہری زندگی میں پیدل ہوا خوری ممکن نہیں ہے۔ اس کے علاوہ آپ ایک ہی مقام پر باہر پیرلانے کی ورزش چاہتے ہیں اس لیے پیدل ہوا خوری والی ورزش آپ کو اپیل نہیں کرے گی۔ بہت اچھا لیجیے میں آپ کو آج ایک ایسی ورزش بتاتا ہوں جو مرد اور عورتوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ ایک ایسا چوڑا استول لیا جائے جو نہ بہت زیادہ بچا ہو اور نہ بہت زیادہ اونچا۔ اور جس پر اچھے طریقے سے دونوں کہنیاں ٹکا کر بیٹھا جاسکے۔

سب سے پہلے اس استول پر بیٹھ جائیے۔ کہنیاں پشت کے پیچھے استول پر رکھی ہوئی ہوں اور ٹانگیں بھی زمین سے کچھ اٹھی رہیں۔ اس کے بعد پہلے بائیں ٹانگ کو اوپر اٹھایا جائے اور جہاں تک بآسانی اوپر لے جاسکتی ہے بھائی جائے۔ یہ خیال رہے کہ گھٹنے میں بالکل خم نہیں آنا چاہیے جس طرح اسے اٹھا یا تھا، اسی طرح پیچھے لے آئیے۔ پھر بائیں ٹانگ کو اسی طرح اٹھا بیٹھ اور پیچھے لے آئیے۔ دیک دو ماہ بعد مشق سے ٹانگیں اتنی لمبہ ہونے لگیں گی کہ گھٹنے بیٹھنے سے چھوڑنے لگیں گے شروع میں دس مرتبہ ایک ایک ٹانگ سے کیے بعد دیکھ کر کیجیے اور رفتہ رفتہ میں تک کر کے لیجیے۔

اس ورزش سے جسم میں نچک و بھرنی پیدا ہوگی جسم کا توازن قائم ہو جائے گا اور جتنی کا یہ عالم ہوگا کہ آپ اپنی موجودہ عمر سے خود کو دس سال چھوٹے محسوس کرنے لگیں گے اس سے اعضا کی مہضم میں کمی شستنی نہیں آئے پائے گی اور ایک ماہ کے اندر اندہ تمام نظام جسمانی میں نمایاں ترقی دکھانا دینے لگے گی۔ کمزور غیر معمولی جتنی پیدا ہو جائے گی۔ کو لوہوں کا غیر ضروری گوشت کم ہوئے گا۔ کلا اور پیٹ کے عضلات نہایت مضبوط ہو جائیں گے۔ عض اس ایک ورزش سے بہت سی ورزشوں کا کام لیا جاسکتا ہے۔ لیکن باقاعدگی شرط ہے۔ دو دن بس کئی مرتبہ بشرط ضرورت کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ہمیشہ کھانا کھانے کے تین چار گھنٹے بعد۔ عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش مفید ہے۔ خاص طور پر اس وجہ سے کہ انھیں گھریلو کام کاج میں مصروف رہنے کی وجہ سے اتنی فرصت نہیں ملتی کہ وہ ورزشوں کے پورے سلسلے کو کر سکیں۔ لہذا اگر وہ بھی اس ورزش کو روزانہ کریں گی تو بہت فائدہ ہوگا۔

### چند سوالات

سوال :- آپ نے ابھی تک جو ورزشیں چھاپی ہیں وہ واقعی بہت مفید ثابت ہوئیں۔ لیکن پھر بھی آپ سے چند سوالات کرنا چاہتا ہوں جن کے جوابات بذریعہ ہمدرد محبت دیجیے تاکہ دوسروں کو بھی فائدہ پہنچے۔

(۱) جے۔ بی۔ ملر ڈنارنگ کے ایک مشہور پہلو اسٹن اپنی کتاب "صححت کی خاطر میں منٹ" میں جسم کو کھٹنے کی ورزشیں بھی شامل کی ہیں وہ آپ کے خیال میں کہاں تک مفید ہیں؟

۲) اس بات پر زور دینا کہ جب تمام بدن پسینہ میں تر ہو یا کسرت کے درمیان نہالینا جیسا کہ خود اس کی کتاب میں ہر حفظان صحت کو اصول کے مطابق چرایا نہیں

۳) اس نے سانس اندر لیٹے اور باہر نکالنے کا خاص طور پر خیال رکھا ہے۔ اور سانس کے رد کرنے کے وہ سخت خلاف ہے۔ آپ کے خیال میں یہ کہاں تک درست ہو اور آپ کی طرح شدہ ورزشوں میں سانس روکنا چاہیے یا نہیں؟

۴) پیروں کے لیے کوئی ورزش شائع کیجیے۔ امید ہے کہ آپ میرے سوالات کے جوابات بہت جلد بذریعہ ہمدرد صحت دے کر مجھے ممنون فرمائیں گے۔ سید علی نقی زیدی، اندور سٹی (خیرآباد ۴۴۸۶)

۳) تنفس کے خیال رکھنے پر بھی مگر کا زور دینا صحیح ہے سانس کو اندر دیر تک روک کے دھکنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں۔ آگے سن اندر جا کر جسم کی پرورش کرتی ہے اور جسم کا میل کمپیل اور کوڑا کرکت سانس کے ساتھ باہر نکالا جاتا ہے۔ اب اگر آپ نے دیر تک اندر سانس روک رکھا تو خواہ مخواہ کا بدن ڈائی اوکسائیڈ کو دیر تک اپنے جسم میں رکھا جو اگر بہت زیادہ دیر تک جسم میں رہے تو مملکت ثابت ہو سکتی ہے۔ ہماری ورزشوں میں سانس کا وہی طریقہ ہے جو نر کے ہاں ہے۔

۴) پیروں کی ورزشیں بھی آئندہ کسی اشاعت میں شائع کر دیں گا۔ لیکن اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ پیروں اور کلاہوں اور انگلیوں کی ورزش میں زیادہ دلچسپی نہ لیں بلکہ ایک ایسے شخص کے لیے جو دنیا میں ورزش کے علاوہ کچھ اور کام بھی کرنے آیا ہے۔ غیر ضروری بھجتا ہوں۔ آپ ورزش اس لیے کیجیے کہ تن درست رہیں۔ دوران خون صحیح ہو جائے میں ورزش کے لیے بہترین وقت صبح کا بھجتا ہوں اور اگر کھلے میدان میں ایک یا دو میل چل کر کی جائیں تو اس سے صحت پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے کھلی ہوئی خوب گہرے گہرے سانس لیجیے۔ اور ورزش کے دوران میری خوبی گہرے گہرے سانس لیجیے۔ (اقبال حسین)

### آپ سے چند سوالات

سوال ۱۔ ہمدرد صحت کا پرچہ ملا۔ اس میں آپ کے سوال و جواب کے حصہ کو بڑی دلچسپی سے پڑھا حقیقتاً صحت کے متعلق آپ کے مشورے نہایت مفید قیمت ہوئے ہیں۔ میرا بھی ایک سوال ہے جس کا جواب ہمدرد صحت ہی کے کالموں میں عنایت فرمائیے۔

کیا مینائی کا حافظہ کے ساتھ تعلق ہے۔ میرا مطلب یہ ہے کہ اگر مینائی کمزور ہوگی تو کیا اس کے ساتھ حافظہ بھی کمزور ہو جائے گا۔

میری مینائی بہت کمزور ہے میں ۵۵ نفی کا چشمہ لگاتا ہوں اور حافظہ بھی بہت کمزور ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات سخت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ حالات کے

جواب ۱۔ لیٹے پنچ نامی سسٹم میں مردوں کے لیے سولہ ورزشیں دی ہیں۔ آٹھ دن میں نظام جسمانی کو درست رکھنے اور جسم کو نشوونما دینے کے لیے ہیں اور آٹھ ورزشوں کے ذریعہ نظام جسم کی جلد کی مالش کر دیتا ہے۔ برے نزدیک اس کی وہ تمام کی تمام ورزشیں نہایت اچھی ہیں۔ ان میں جو سب سے چلی خصوصیت ہے وہ یہ ہے کہ وہ کمزور سے کمزور جسم کے لیے بھی بے ضرر ہیں نظام جسمانی کی درستی کی تو بے شک وہ ضمانت دیتی ہیں لیکن جسم کے عضلات کو بالیدگی نہیں دیتیں اور نہ اس کا خود بھی دعوے کرتا ہے۔ لیٹنے کی ورزشیں جلد کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہیں۔ اور اگر آپ کو پس گئے تو اس میں فائدہ ہی فائدہ ہے نقصان کوئی نہیں۔

۲ ورزش کے فوراً بعد جب جسم پسینہ میں نہ ہو اور خوب گرمایا ہو نہالینا بالکل اصول صحت کے مطابقت میں ہے البتہ جسم پر پانی ڈالنے سے پہلے گہرے گہرے سانس لے کر قلب کی حالت میں سکون پیدا کر لینا چاہیے۔ آپ اس اصول پر کاربند ہوں گے تو سخت سے سخت جاڑے میں بھی آپ ٹھنڈے پانی سے بلا کسی جھجک اور تکلیف کے نہالیں گے جب چاہیں آپ اس کا تجربہ کر لیں۔

اس نوع کی کسرت کے درمیان نہالینا جیسے کہ طرکی مالش کی ورزشیں ہیں کو بھی صحیح نہیں سمجھتا کہ ان ورزشوں میں قلب کی حالت نہیں بگڑتی وہ سکون پذیر ہی رہتا ہے۔ ہاں جاڑے میں ٹھنڈے پانی سے نہالنے والوں کے لیے تو نہالنے کے بعد ورزش نہایت ضروری ہو، وہ بھی



میری عمر بھی، اس سال سے زائد نہیں ہے۔ والدین کہتے ہیں کہ جھوٹی عمر میں سرسرام ہوا تھا۔ اس سے لگا ہوا اثر پڑا ہے ویسے میں راتوں کو مطالعہ بھی زیادہ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ اس کا نتیجہ ہو۔ کیا کوئی علاج آپ کی نظر میں میری بینائی اور حافظہ کو قوت دے سکتا ہے۔

محمد دین، کوئٹہ روڈ، دہلی

جواب: اسجی نہیں بینائی کا حافظہ سے ایسا کوئی تعلق نہیں ہے کہ بینائی خراب ہونے سے ہی حافظہ بھی خراب ہو جائے البتہ بعض اوقات یہ تو ممکن ہے کہ ایک ہی سبب دماغ کے بینائی والے حصہ کو بھی متاثر کر دے اور حافظہ سے متعلق حصہ کو بھی اور دونوں پر یک وقت خراب ہو جائیں۔ آپ کے معاملہ میں غالباً یہی ہوا ہے اور میرے نزدیک بچپن میں جو آپ کو سرسرام ہوا تھا اسی نے آپ کے حافظہ بھی خراب کر دیا ہے اور بینائی کو بھی۔

بینائی اور حافظہ دونوں کے لیے میں آپ کو ایک نہایت عمدہ نسخہ بتاتا ہوں جس کے استعمال کو ہمیشہ جاری رکھنے سے رفتہ رفتہ آپ کے دماغ کا متاثر حصہ درست ہوتا جائے گا۔ ویسے کوئی دوائی علاج میرے نزدیک کارگر ثابت ہوتا نہیں معلوم ہوتا۔

صبح سویرے نہار کے بعد شروع میں ۴۰ باداموں کو ۴۰ دالے نمونہ منٹے کے ساتھ ان کے بیج نکال کر کھائیے جابیں اس طرح کہ ایک بادام کی گرمی کے ساتھ ایک دانہ منٹے کا کھالیا جائے۔ آٹھ دس روز میں آٹھ عدد باداموں تک کھانے لگیں اور اسی مناسبت سے منٹے کے دانوں میں بھی اضافہ کر دیجیے۔ ایک ہی سال میں آپ دیکھیں گے کہ نہ صرف یہ کہ آپ کا حافظہ و بینائی بہتر ہو گئی ہے بلکہ نظام ہضم اور راتوں پر بھی نہایت ہی خوش گوار اثر پڑا ہے۔ اس مشورہ کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کر دیجیے۔ یہ ایک آزمودہ نسخہ ہے۔

سوال: ہمدرد محنت کے اکتوبر کے شمارہ میں ”شکریہ“ مسوری تک ایک بہت مفید اور چرلہ معلومات مضمون شائع ہوا ہے۔ لیکن مضمون چونکہ پانچ جھو برس پہلے کا لکھا ہوا ہے اس لیے آخری پرے میں جو باتیں لکھی گئی ہیں وہ اس وقت قدرے تشنگیل دکھائی دیتی ہیں۔

ناٹھ مضمون تیار کرنے لکھا ہے کہ حکیم صاحب کی زائد چربی کھل گئی اور بڑھا ہوا ہیٹ پڑ گیا۔ کیا حکیم صاحب کی

ہیٹ واقعی طور پر پٹخ گیا تھا اور اب بھی پٹھا ہوا ہو کیا یہ ممکن نہیں کہ حکیم صاحب کا وزن و دوشوں سے کم ہو گیا ہو کیوں کہ حکیم صاحب تو باقاعدہ ورزش کے عادی ہیں اور شاید اب بھی ہوں

دوسرے اس سفر میں حکیم صاحب نے بہت سی جڑی بوٹیوں کی جانچ پڑتال بھی کی۔ اور ایک گروپ مرہم کے لیے بھی دریافت کر لیا۔ لیکن اتنا عرصہ گزرنے پر بھی مضمون کے یہی معلوم ہو کہ مرہم بن کر تیار نہیں ہوا۔ اگر آپ اپنی طرف سے کچھ نوٹ جھانچتے ہیں تو مضمون کی ہیئت بہت زیادہ بڑھ جاتی سار جنت پیر زادہ، آراء ایف ہسٹیشن

مدور

جواب: میرے خیال میں تو یہ سفرنا جس مقصد کے لیے شائع کیا گیا ہے وہ مقصد اس کے مطالعہ سے بخوبی پورا ہو جاتا ہے اور کوئی چیز مجھے تشنگی نظر نہیں آتی۔ ہمارا مقصد اس کے شائع کرنے سے یہ تھا کہ لوگ اس قسم کے پیدل سفر کو اہمیت دیں اور یہ جان لیں کہ جسمانی و اعصابی کمزوری دور کرنے میں ان غلوں کو دوائی علاج پر کس قدر فرصت حاصل ہے۔

رہا حکیم صاحب کا دوران سفر میں جڑی بوٹیوں سے دلچسپی لینا وغیرہ تو یہ شخص فنی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے نتائج کو اس مضمون کے ساتھ شائع کرنا بالکل غیر فردی سمجھا گیا یہ ایک بالکل پرائیویٹ ادنیٰ سی بات تھی جسے ہمیں منظر عام پر لانے کی ضرورت نہ تھی اس لیے کہ جس مقصد کے پیش نظر اس مضمون کو شائع کیا ہے اس سے اس بات کا کوئی تعلق نہیں۔ حکیم صاحب کے متعلق یہ جان لیجیے کہ وہ کسی قسم کی جسمانی ورزش سوائے صبح کی ہوا خوری کے نہیں کرتے۔ البتہ صبح کی ہوا خوری کے التزام میں وہ دونوں وقت کھانا کھانے سے بھی زیادہ سخت ہیں۔ آندھی آئے منہ برسے گرمی کی ہوا خوری نہ جائے۔ ان کی جڑی کے کھلنے کے متعلق سفرنامے کے آخری پرے میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ بالکل صحیح ہے بعض مضمون نگار نے اس میں بالکل غلو سے کام نہیں لیا۔ حکیم صاحب تو ان کے سخت خلاف ہیں کہ ان کی ذات و شخصیت کو رسالے کے کالموں میں زیر بحث لایا جائے۔ شکریہ مسوری تک، کی اشاعت کے وہ شخص اسی وجہ سے خلاف تھے۔ یہ تو میں نے ان کی بغیر اجازت شائع کر دیا تو ہو گیا۔ ورنہ وہ جیسا کہتے تھے کہ لوگ اسے پروگنڈا سمجھیں گے اور میں اسے پسند نہیں کرتا

# انسان اور موسم بہار!

## کیا انسان اس موسم کی شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونق کو دیکھا تو اس نے کہا: "اے مالک! تو نے مجھے کیسی دنیا میں بھیج دیا ہے، جہاں نہ سستی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا، "تو کیا چاہتا ہے؟" انسان بولا، "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں شبنم ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں تھی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہے میرے مالک! اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں مدتوں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں حسن بکھرا بکھرا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا!" انسان نے گرد گڑا کر کہا، "میرے مالک! کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے!" مالک نے، جسے انسان کی دلزدہی منظور تھی، ایک اشارہ کیا کہ کائنات کا رنگ بدلنے لگا۔ دست فضا میں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ برنگ کے پھول اُٹھ اُٹھ کر درخت سرسبز ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میوؤں سے جھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔ اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہے اور بہار کے آنے ہی پر پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہر لگتی ہے۔

## انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسم بہار کے آنے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب سنگوں سے لبریز ہو جاتا ہے، مریخوں گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک سستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدبوش سا ہو جاتا ہے۔ یہ اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ سستی کر دینے والا موسم ناقابل برداشت ہی بن جاتا ہے کیونکہ بہار کے آنے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں ہلچل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

## موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آنے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو سارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو ریڈیو خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔ موسم بہار کے آنے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چیچک، خسرہ، ہکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جاڑے میں جسم کے کسی معلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی یا گرمیوں کے پائوں میں پڑتا ہے اور کم زور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے۔  
موسم بہار کے آنے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک بھل پیدا ہو جاتی ہے۔ شاید یہی فطرت کے انسان سے کہا تھا کہ  
”تو موسم بہار کی شومی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔“

## یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاعر اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بدائش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطباء کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو پہلا  
جیلے معصوم اور پُر نطف موسم کی ہلاکت آفرینیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا۔ بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم  
میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سردی میں تو دنی پرستی رہتی ہیں، لیکن جون ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔  
اطباء کی رائے ہو کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت موجود ہے تو یہ زہر بلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر  
قوت مدافعت کم زور ہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

## موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

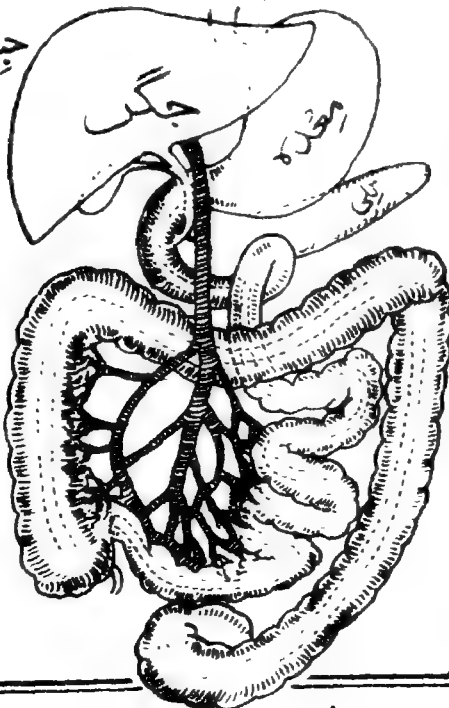
قارت نے سچ کہا تھا کہ ”لے انسان، موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔“ چنانچہ یہی ہو رہا ہے کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب  
ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں زہر کو خارج کرنے کی قوت باقی نہیں رہی۔ اس لیے موسم بہار صحت پر خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت  
بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قاتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان  
میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں  
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

## ۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

### جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

انہی ہی صدیوں کے آدمی ہمارے  
کے کاموں میں گڑبگڑی ہو رہی ہے  
پیدا ہوتے ہیں ”حصائی“  
کی یہ خاصیت ہے کہ ان اعضا  
کے نکل کو بالکل درست حالت میں  
رکھتی ہے۔ لیکن اس خراب حالت  
میں جوں کو ان کو باہر نکلنے کا  
وراہہ درست خرما کر دیتی ہے  
اس طرح بیان کے خراب مادے  
جو رگوں میں پھیل کر خون کو خراب  
کرتے تھے اب وہاں بندش پینچنے  
عام دست آور دواؤں کو درست  
لائے سے کام ہوا ہے۔ چنانچہ  
کو دستوں کی ضرورت ہو رہا ہے  
حصائی ہی کی یہ عجیب تاثیر ہے  
کہ نظامِ ہضم کے حصہ پر بھی  
عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگا لگایا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر  
شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی  
ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا تو جان دیدیے  
ہیں یا تندرستی کو بچھڑے ہیں، ان ۲۷ لاکھ میں وہ  
اور کروڑوں مریض شامل نہیں ہیں جو معمولی پھوٹ  
پھینکیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں  
یا بچھک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل  
کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا یہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال ہمیشہ  
آدمی اس موسم میں جنون اور دیوانگی میں مبتلا  
ہوتے ہیں۔ غرض کہ موسم بہار ہمارے لیے ایک  
مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جانا ہو تو لاکھوں  
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے  
یہ موسم نظامِ ہر نیا خوش گوار ہے، لیکن حقیقت  
ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

## موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ماہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر خوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش لو اور مکر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سب سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جا جاوے تھیل غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک فیاضت برپا کرنے والا ہے۔

## قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے خوشمندان دی موسم بہار کو طاعون اور بھڑے سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے چنانچہ وہی وجہ تھی کہ وہ موسم بہار کے آنے ہی کو زکام ایک بھڑے کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر ملاوہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دیر نہ تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب پیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا ہے کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے نہ زہریلے پھر یہ کیونکر ممکن ہے کہ بھڑے جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فائدہ کشی کی مصیبت بروااست کریں۔

## اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہے اور نہ زہریلے وہ اس مصیبت سے محلات حاصل کرنے کے لیے صفی خون دوا میں ہتھال کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی صفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر کسی موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب جبکہ جدید سائنسی فکر اصول کے ماتحت ہمدرد و ہمدرد دوا دھلی کے خاص ہسپتال میں موسم کے لیے "صافی" جیسی مؤثر دوا تیار کر دی ہے تو بیکل ہی دوا کو ہتھال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ ہر کوئی اس خطرناک مہل سے بچ جائے جس سے بنگالیہ ہنگامہ موسم میں بیکل یعنی کہ۔

## "صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس نے ہتھال کے بعد زہریلے جوڑے شہل لینے کی ضرورت مٹائی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔

بہ صبح اٹھتے ہی نہا رخصت پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پانی لیجیے چند روز کے

استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیشاب اور پاخانہ کا امتحان کر لیا تو اس میں زہریلا مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سینکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

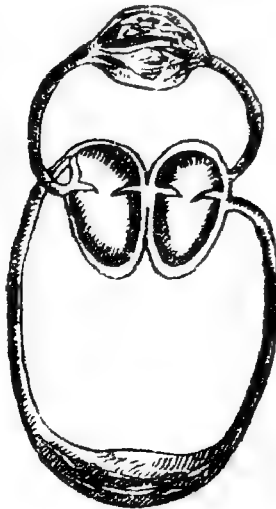
## صافی کے استعمال کا طریقہ :-

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہا رخصت ایک تولہ

جسم میں

دور از خون

صافی نہ صرف خون کے  
مہل نقصان و دور کر دیتی ہے  
بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح  
حالت میں رکھتی ہے +



صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران ہتھمال میں پسینہ کثرت سے خلیج ہو یا پیشاب بار بار آئے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور پیشاب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو کنا کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں شگفتگی اور ہلکا پن محسوس ہونے لگے گا۔

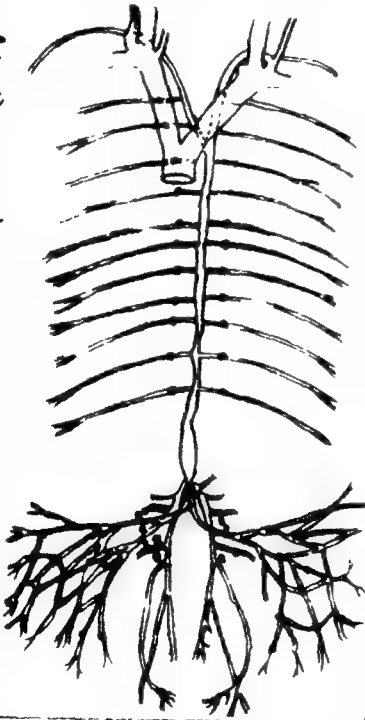
حفظ و تہذیب کی حفاظت کے لیے محض ایک ہمدینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی سے پہلے خوراک تک دی جاتی ہے البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جتنے چاہیں کھائیں

## صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زہر دست قبضہ کر لیتی ہیں کہ طبیعت کو وہ کسی شہر کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے جو حقیقت میں صافی کے یہ فوائد و اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنسی حکم طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دو باتیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم عرصے میں معدہ اور جگر کی ہی سرسوں سے گرد کر گئیں ہیں پتھری جاتی ہیں اور دوران خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

جسم میں  
غدد جاذبہ  
اور  
عروق جاذبہ  
کا  
نظام



اس نظام پر صافی کے  
سنگھار سے حیرت انگیز  
اثرات ظاہر ہوتے ہیں  
نظام صافی کے ہتھمال کی  
صحیح کام کرنے لگتا ہے  
اور پھر خون میں کوئی خرابی  
نہیں رہنے پاتی۔

موق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جس سے بعد آب و ہوا کی ایسی جگر پہنچا دیں جہاں سے آسانی کے ساتھ انھیں خارج ہو سکیں راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھانسنے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوئی ہو اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خلاء یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

## صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی ہو کیا جس میں بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں اور صافی چند موثر سرسبز المعن و زیاب لومہوں اور

بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فواید میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن و طاقت و فوٹک معجزے پیدا کیے ہیں ہمدرد و اخلاص میں یکجہلی سے چلنے والی متعدد دستیوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اچھا و درگشہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صوبی اور فنی گھروں کے آغوش میں ملتی بڑھتی رہی اور فنی کی بامیک اور نہایت دقیق حکما جس اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کہیں اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کہیں زمانہ امتز کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کہیں اس کی طاقت مل کو بڑھانے کی سفارست ہوئی غرض یک سال

## پسینے کے غدود کا خوردبینی منظر



صافی "اں عددوں کو چھو کا کم کرنا دہ کر دی ہے سیا دج ہے کہ صافی کے استعمال سے صحت اودار بہت آسان ہے۔"

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں نے بالاتفاق کہہ دیا کہ صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف کرے اور فساد خون کی بیماریوں کو دور کرے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں اس کے بعد صافی کو یورپ کی قسیمی دواؤں کے دوش بدوش بازار فن میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

## صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابلہ میں سب سے زیادہ موثر مکتل اور کارآمد سمایا گیا ہے جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروق جاذبہ (فینیک ویسلز) کے اس عمل کو تیز کر دینی ہے جو خراب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتناہیں ہی م دیا جڑا ہے اس طرح عروق جاذبہ اور عروق دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے۔ یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پاخانہ کی ضرورت

میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب صافی غدود جاذبہ (فینیک گلیٹنڈز) کے ذریعہ غلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہوتا ہے صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم اور ہر عمر اور ہر راج کے لیے یکساں مفید ہے۔ بچوں، بوڑھوں، جوانوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جاسکتی ہے۔

## صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

### صافی اور خون کا بخار

بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے طبیبا کی زبان میں سونو خس کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار آنے سے پہلے جب مریض کو انگوٹھیاں آتی شروع ہوں سر بخاری معلوم ہو اور آنکھوں میں غیر معمولی سرخی محسوس ہونو صافی ایک ایک تولہ عموماً سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت پلائیں۔ اس سے خون ایسی صحت پر آ جاتا ہے۔ اسکی گرمی کھج جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جائے اور بخار ہو جائے تو ایک تولہ صافی ایک چٹا ناک یاں میں ڈال کر صبح کو پلائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد مٹھوں دن صبح کو دو تولے صافی نیم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے شام تک ڈو مین دست ہو جائیں گے شام کو چار بجے غمیرہ مرادیدہ ماشے یا غمیرہ گاؤز زبان غمیری و ماشے کسی سو می پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن پھر ایک تولہ صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو اس دوا کی دوسری خوراک دیں۔ دسویں دن پھر ڈول خوراک سو سہل دیں۔ سبھی تین سہل دیں اس سے بخار دفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صحت پر آجائے گا یہ ضروری نہیں کہ سہل کے لیے آنکھیں دن ہی کا انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو درمیان ہی میں سہل دیدیں۔ بخار دفع ہو جانے کے ایک ہفتہ جد تک دوا دیتے رہیں۔ انتہایت دفع کرنے کی



صافی: گردوں کے صحت کو اگر قدرتی طور پر ضرورت ہو تو سب حد تک مدد بخانی ہے اور پھر وہ جسم کے سامنے خواب آؤسے چٹا ناکے راستے سادے ہیں

غرض سے غیرہ مراد بہانے یا تفریق پر مشیرہ عتاب والا سامنے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کریں۔ غذائیں ہلک، مونگ کی دال، برہگیا (روکی) ٹائٹریا سب کی ترکاری دی جائے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے بنی چیزیں بھی زیادہ نہ دیں زیادہ مریج اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سترہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

**صافی اور خسرہ:** جن بچوں کے خسرہ نہ ہی ہوا ہے وہ بھی موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماہتے صافی ذرا سے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے ٹیکالک چکا ہوا ہے بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ مکمل آئی ہو تو صافی ۳ ماہتے عرق تیغور پر (۲۴ گھنٹہ) تو لے میں گھول کر دیں اس سے خسرہ کے ولے آتی طرح ظاہر ہوجائیں گے جب خسرہ مکمل چلے تو کم زوری و دور کر کے غرض سے خیر وارید ۲ ماہتے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس ملائیں اور چند دن تک مسلسل ملائے۔ جس خسرہ کے بعد جسم پر پھوٹ پھنسیاں نکل آئیں یا کسی مقام پر دم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماہتے یا اس میں حل کر کے کچھ دن تک ملائے۔ پس بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۳ ماہتے صافی ملائیں۔ شام کو نہال دھوا چھ چٹائیں۔ خسرہ کے بعد دست آئے لگیں یا پیت پھولنے لگے اور بچہ ڈھلا سو جائے پیت غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صندوری آدھا چھ دودھ میں ڈال کر اور شام کو نہال دھوا چھ چٹائیں یا دودھ میں ملا کر دیں۔ کھانسی، نفی رہ جائے تو سعالین کی آدھی غیر پانی یا دودھ میں گھول کر دیں جب بار دیں۔

**صافی اور چیچک:** چیچک کے آثار نمایاں ہونے ہی غیر وارید ۲ ماہتے کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماہتے ذرا سے پانی میں ملا کر ملائیں۔ چیچک ڈھل جائے تک بار بار پی دوا دیتے رہیں۔ ولے نہ لگائیں اور غلاب عوارض پیدا ہونے لگیں تو حب پیغور پر (۲۴ گھنٹہ) ایک عدد عرق تیغور پر ۲ تو لے میں حل کر بار بار دیں۔ رحم باقی رہ جائیں تو انھیں نمہ پانی سے دھو کر دم پر لکھائے دیں اور صافی ۳ ماہتے پانی میں ملا کر زخم بھرنے تک ملائے رہیں۔

**صافی اور صلق کا درد:** شروع موسم بہار میں اکثر صلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہوجاتا ہے۔ اگر صرف صلق میں درد ہوجائے نہ ہو تو صافی ایک ایک تولہ ذرا سے ۳ سے میں گھول کر صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بھاری بھاری ہو تو تیسرے دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں صلق کے اندر پھیری سے ولے لگلوں میں دوبار لگائیں صبح کو ہمارے دواغ ۲۴ تو لے کو پانی میں خوش و بجا اور صاف کر کے غارے کر لیا کریں۔ کھانسی بھی ہونو سعالین کی ایک ایک خیر نہ پانچ لکڑچتے میں بخار کی صورت میں صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں گھولیں اور خاکی ۱۰ تھے پھاٹک کر پیں۔

**صافی اور خارش:** کھلی دوسرے کی ہوتی ہے، خشک و تر یا لکڑچتے خشک ہو، بدن پر پھنسیاں نہ ہوں و مرض بڑھانے نہ ہو تو صرف صافی ایک تولہ صبح و شام حسب معمول یہ دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی ہے۔ مرض بڑھانے کی صورت میں صافی ۳ ماہتے پھلک کلو اور صافی اتولہ پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معجون صھنی خاص ۱۰ تھے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک معتد تک مسلسل یہ دوا ہی استعمال کرنے میں بخوبی دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہل ہیں۔ دو تین دست اگر مرض میں نمایاں تخفیف ہوجائے لگی بدن پر و جھنڈل ایک تولہ دھوی نی کے اتولہ میں ملا کر دیں۔ خارش تر ہو اور بڑی ہو۔ ہور بد پر چھبیاں مل آئیں تو صرف صافی حسب معمول استعمال کیجئے یا صرف صافی اتولہ پانی ۵ تو لے کنرک سبال ۳۰ صطرے ملا کر دیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صافا درج ۵ تو لے کمی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں میٹر کر لیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد چنے کی بھوس جسم پر لکڑچتے میں صافی تین دن تک کریں۔ غذائیں بہتر کا یاں لکھیں نمک پینے اور سنے نہ کر دیں۔ زرخیز اور تیل سے پرہیز کریں۔

**صافی اور پھوڑے پھنسیاں:** پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام استعمال ان کا قطع قلع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت ہی دوا پی کر ساتویں دن لات کو دھو لیں ۲ عدد کھاکر سو رہیں صبح کو صافی ۲ تو لے ذرا گرم پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہوتی ہے ایک دن چھوڑ کر تین دن سہل ہیں اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور سیب بڑے کے آثار پائے جائیں تو اس پر نیم کے پتے ۵ تو لے کو پانی میں کاکرس کا بھرتہ بنا کر بانڈھیں۔ یا اسی کی ٹپس لگا میں پیپ کل جانے کے بعد بعد دم زخم لگا کر پتی بانڈھ دیا کریں۔

**صافی اور ماشر:** ماشر حقیقت میں چرس کا شرخ بادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چرب پر دم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ یہ شرخ بادہ ایک قسم کے کیزے کی وجہ سے ہوتا ہے اسٹریپٹوکوکس پائوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ شرخ بادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چرس کا دم جسے ماشر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگرچہ پشٹ دیتے نظر آتے ہیں یا دم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی سہل ہیں۔ سب کی ضرورت ہو تو صرف رسوٹ ایک تولہ ہندی کے پتے ۲ تو لے ہری کو کے پانی یا صاف تازہ پانی میں پس کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

**صافی اور گل سوئے:** یہ گل سوئے جن کو کون پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض ہے جو خزاں یا بہار کے موسم میں ایک قسم کا کیزہ اسیریت کر جانے سے دبائے پھیل جاتا ہے اس مرض میں کلان کی جڑ و ما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔

اس مرض کے پھیلتے ہی تن درست نہ ہونے اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بچوں کو صافی ماشے کی مقدار میں دس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدرد دھواہم ملیں۔

**صافی اور خناق:** خناق بھی چھوت دار بیماری جو بچوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے۔ بہتر تو یہ ہو کہ گرمی بڑھنے سے پہلے ہی خطہ نافہم کی غرض سے صافی ایک تولہ پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جائے تو صبح کو صبحون عشاء ۳ ماشے یا اطر فیصل شاہترہ ۳ ماشے کھلا کر اوپر سے صافی ۶ ماشے نیم گرم پانی یا چائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دو تولے غوغہ ایک تولہ پانی میں جوس دیکر نیم گرم پانی سے غولے کرائیں مقامی طور پر ہمدرد درم لگائیں۔ چوتھے پانچویں دن صافی ۶ تولہ نیم گرم پانی میں ڈال کر پلائیں۔ اس سے دو تین اجابتیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

**صافی اور نکسیر:** بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ نکسیر پھوٹنے سے ہی صافی ایک تولہ صبح و شام چند دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ سر پر گلاب کاتیں ملیں اور سی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

**صافی اور جھاسے:** جھاسوں سے چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیدا کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل ہے۔ صافی ٹھاسوں کے لیے ہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ پانی یا دو دھس ملا کر پی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر سہل بھی لے لیا کریں۔ عورتوں کو یہ شکایت ہو تو یام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت ستورین کا ایک چمچ بھی دو دھس گھول کر پی لیا کریں۔ چھپے پر ضامد جھاسے یا غاغہ حسن افزا (رجسٹرڈ) رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر پی لینا چاہیے۔

**صافی اور پتی:** پتی میں صافی ایک تولہ پانی یا دو دھس ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر کے ایک تولہ روغن گل دینے بہت زیادہ ہوں تو تھوٹ کو بھی صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر پییں۔

**صافی اور داد:** داد بڑی چھوت دار بیماری ہے۔ جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع اثر ہے۔ ایک تولہ صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قو یا ضامد داد لگائیں۔

**صافی اور چنبل:** چنبل جیسے انگریزی میں سورایس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق بھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوچنے سے اُٹھ جاتے ہیں۔ یہ بھاری داغ رفتہ رفتہ جڑتے رہتے ہیں اور ان میں حارش ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک جال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب بیٹوں ۲ عدد یا اطر فیصل شاہترہ ۶ ماشے کھا کر صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ مقامی طور پر ضامد خاصش جدید یا ہمدرد درم لگائیں۔

**صافی اور طاعون:** اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری سخت لطف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مچنے کے لیے اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، کچھ دان وغیرہ کے غدود جاذبہ ورمہ جاتے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغونی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو صافی طاعون عنبری دو عدد کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ ذرا سے پانی میں ڈال کر پی لیا کریں۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو صافی طاعون عنبری ۲ عدد صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر پییں۔ شام کو خمیرہ صندل سادہ نو ماشے کھا کر اوپر سے صافی ایک تولہ پانی یا عاق بیہ مشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ بذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار خمیرہ صندل ۳ ماشے عاق بیہ مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، کچھ دان یا کان کے چھپے درم نمودار ہونے پر ضامد طاعون میں کریم گرم لگائیں یا قلمزم یا ہمدرد درم نیم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کم زوری میں دوا المسک بارد جواہر والی ۳ ماشے یا دوا المسک بارد سادہ ۳ ماشے اور خمیرہ ذرمو ۳ ماشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

**گرمی دانے:** جن بچوں یا عورتوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دانے پھل کر تکلیف دیتے ہوں انھیں بطور حفظ یا تھم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح میں کھیں دن



تک بی لپٹا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط مد نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جا سکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گھٹی ذرات کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے ۱۔ ۲ سالہ تک صافی دینی چاہیے۔ ہمدرد یا ڈور دن میں ایک دو مرتبہ لپٹا چاہیے۔

پیشاب کی جلن :- پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔ جن عورتوں و مردوں کو پیشاب لگ کر آنا ہوا انھیں صافی ایک تولد دودھ یا دودھ کی تسی میں ملا کر چند روز

**دائمی قبض** : دائمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولد رات کو سونے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہے اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل سہماں کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ کر کے سہماں کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور متلی کی شکایت کو بھی بڑی حد تک ختم کر دیتی ہے۔

بلکہ اس کی طبیعت لی کے پتھری اور پسلی کی شکایت کو بھی بری حد تک کم کر دیتا ہے۔  
 موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صحاب کی طبیعت گرمی گرمی رہتی ہو انہیں صائی کی ایک  
 حوٹان صبح نہار نہ دس بارہ دن تک استعمال کر لینی چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت  
 سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

سبب سے شروع ہوا ہے۔

میدانوں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو یہاں پر جانے والے کسی بھی ان کو پھوٹے پھنڈیوں اور کھلی وغیرہ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے بچے خاص طور پر اس تباہی سے متاثر ہوئے ہیں۔ ان بھلیوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ یہاں پر جانے سے پہلے پندرہ میس دن تک صاف کی ایک خوراک صبح نہایت دودھ ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ یہاں پر چھب جلدی تسکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صاف صبح دن استعمال کرنی چاہیے +

**دُعا کی قیمتیں** - حق دواؤں کا ذکر اس مضمون میں ہوا جس کی قیمتیں ماحرین کی سہولت کے لیے اس مہرست میں لکھی جاتی ہیں -

نمبر	نمبر	تأمل ادبیہ	نمبر	نمبر	تأمل ادبیہ
۱	۱	سورج چم گرداں	۱۰	۱	اگر لعل شاہ سنہرہ
۲	۲	صافی (رشتہ)	۱۱	۲	حت سیدوہ (جہنم)
۳	۳	صدور (ز انجوراک)	۱۲	۳	حت طاعون عبری
۴	۴	ضاد چم	۱۳	۴	حت بیوں
۵	۵	صاد حارس حدید	۱۴	۵	خانی
۶	۶	صاد داد	۱۵	۶	غیر از غیر و عذاب والا
۷	۷	صاد طاعون	۱۶	۷	غیرہ رموز
۸	۸	ضاد نماسہ	۱۷	۸	عمرہ حسد سادہ
۹	۹	عق سید رشک مہ نول	۱۸	۹	غیرہ کاؤرمان غیری
۱۰	۱۰	عق مقبودہ (رشتہ)	۱۹	۱۰	حبیو وار بد
۱۱	۱۱	چارہ حسن افرا	۲۰	۱۱	دور ملک بار سادہ
۱۲	۱۲	قرص ملین	۲۱	۱۲	دور ملک بار حوامہ والی
۱۳	۱۳	تکلام	۲۲	۱۳	دولت غزہ
۱۴	۱۴	غلاب کابل	۲۳	۱۴	دولت گلو
۱۵	۱۵	گندک سیال	۲۴	۱۵	رسوت
۱۶	۱۶	مستوبہ (رشتہ)	۲۵	۱۶	روغن قوبا
۱۷	۱۷	معجون صحن خاص	۲۶	۱۷	روغن گل
۱۸	۱۸	لوہال (رشتہ)	۲۷	۱۸	روغن گندم
۱۹	۱۹	بہار دہرم (رشتہ)	۲۸	۱۹	روغن حسد
۲۰	۲۰	بہار دہرم	۲۹	۲۰	سعالین (رشتہ)

حَسْرَتُو چچک حلی کار در کجلی گری آ خاق  
 نکسیر هُایه صافی داد چنیل  
 یودے کن هیز راناقص ثقی جملنا

خون کی تمام بیماریوں کے دیکھنا پس بہترین دوا  
صافی کی ایک شیشی میں ۱۰ اونس  
بھنی ۱۰ اخرواک دوا ہوتی ہے۔  
اگر دن میں ایک ہی خواک دوا  
ہسپتال کی جائے تو مہینہ  
بھر کے لیے یہی صرف تین  
شیشیاں کافی ہوں گی اگر اس دوا کو دوس  
دو بار ہسپتال کیا جائے تو ایک مہینہ کے لیے  
بہشتیوں کی ضرورت ہوگی بچوں کے لیے  
آدھی تعداد میں منگائیں  
قیمت ایک شیشی (۱۰ اخرواک) ایک روپے

ہمدرد و اخا بنہ یونانی بازار لال کنواں۔ دہلی

# ہمدرد مرہم

## بیسویں صدی کی ایک بہترین طبی ایجاد

### حکمت و سیما

ہمدرد مرہم کی شکل میں دردِ عالم اور کرب و مضطرب کے لیے سکون و مسرت کا ایک ابدی پیام لے کر آگئی اور برسات کی گنگور گھٹاؤں کی طرح یہ کمل ایجاد دیکھتے ہی دیکھتے ہندستان کے چھپے چھپے پرمپل گئی عین میں وقت جب نیلے جنگ و جدال اور قتل و خون ریزی کی شیطانی اور تھوڑی توڑوں شکستے فاش دے کر پریشان اور مخوم دلوں کو امن و مسرت کا پرکیت نقد سنایا۔ بالکل اسی وقت ہندستان کے ایک بے دامغ نے ضرورت اور ایجاد کے گہرے فلسفے پر سوچتے سوچتے ایک ایسے خوش گوار نتیجے تک رسائی حاصل کر لی جو حادثاتِ عالم کو روکنے اور انہیں بے اثر بنانے میں سنگ میل کا حکم رکھتا ہے۔ بیماروں اور درد مندوں کے لیے اسی کا بازار،

### سحر و اعجاز

کا درجہ رکھتا ہے طبی دنیا کی وہ شخصیت جن کے مسلسل غور و فکر اور کاوش و جستجو نے ہمدرد مرہم کی تازہ پیش کش کی جو حکیم مولوی حاجی محمد عبدالحمید صاحب میں۔ ہمدرد و اخلاص جو دنیا بھر میں طب قدیم کا سب سے بڑا مقبول اور مایہ ناز ادارہ ہو ہر سال کوئی نہ کوئی

### علمی اور سائنسی فنک ایجاد

فلک کے سامنے پیش کیا کرتا ہو۔ اب کی مرتبہ اس نے اپنی سابقہ روایات سے بہت بلند ہو کر ہمدرد مرہم کو منظرِ عام پر رکھا ہے اور اس طرح حادثوں کی طوفانی رو کے سامنے ایک آہنی دیوار کھڑی کر دی ہے۔ ہمدرد مرہم کی ڈبیا

### صحت و سلامتی

اور سکون و مسرت کا نہایت عمیق سرچشمہ ہے۔ جسے ناگہانی

دن رات، صبح و شام غرض ہر وقت کائنات میں ناگہانی حادثوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے، کوئی لمحہ اور کوئی پہل ایسا نہیں جس میں کوئی نہ کوئی حادثہ رونما نہ ہو جاتا ہو۔ اتنا سارے دنیا کو ایک مستقل مسلسل اور متواتر حادثہ کہہ دینا بے جا نہیں ہے جس طرح زندگی صبح مٹے میں ایک دل چسپ الم اور روح نواز درد کا نام ہے اسی طرح دنیا حادثات کا حسین مجموعہ ہے نہ زندگی میں دردِ عالم سے نجات مل سکتی ہے نہ دنیا میں رہ کر آدمی حادثات سے محفوظ رہ سکتا ہے لیکن ضرورت اور ایجاد میں ہمیشہ سے عجیب قسم کا ہی ربط رہا ہے۔ بھوک کے ساتھ غذا، پیاس کے ساتھ پانی، گرمی کے ساتھ سردی اور رنج کے ساتھ خوشی کی پیدائش اسی عجیب فلسفہ کی ایک گڑھی ہے۔ قدرت نے ہر درد کے بعد دوا اور ہر مضطرب کے لیے سکون کی تخلیق کر دی ہے اور اس قدرتی قانون میں زندگی کا ساتھ دینے کی پوری صلاحیت ودیعت کر دی ہے۔ اسی لیے جب کوئی ضرورت پیدا ہوتی ہے تو قوتِ ایجاد کے معجزے منظرِ عام پر آتے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ضروریات اور ایجادات ایک دوسرے کے دوش بدوش چلتی رہتی ہیں چنانچہ مسلسل حادثات اور دردِ عالم کے لیے

### ہمدرد مرہم

عالم وجود میں آگیا۔ جو دن رات پیش آنے والے حادثات کے لیے بیسویں صدی کی بہترین طبی ایجاد ہے جس کی موجودگی میں انسان ہر حادثہ کا پوری مردانگی، ثباتِ عزم اور قوتِ برداشت کے ساتھ مقابلہ کر سکتا ہے۔ جب حادثات کا سلسلہ لا متناہی ہو گیا اور دنیا کی ہر گزرت کرب انگیز اور جانورانی گئی تو دلی کے چند ایسے دانشوروں کو جو ہمدردت ضروریاتِ عالم کا جائزہ لے کر ایجاد کی روشنی بھیلانے میں مصروف رہتے ہیں قدرت نے اپنی جلوہ گاہ بنایا، اور

جہاد کے جاں سوز شعلے کبھی خشک نہیں کر سکتے۔ ہمدرد مہم ہر حادثہ کے وقت ایک مستند اور تجربہ کار

## حکیم۔ ڈاکٹر

کا کام دیتا ہو۔ ریل ہو یا جہاز، موٹر ہو یا گاڑی، جنگل ہو یا شہر دریا ہو یا مضافات، ایچ۔ ہمدرد مہم ہر جگہ حادثہ کی دہانکیوں کا مقابلہ کر کے زندگی اور موت کے درمیان ایسی کش مکش ڈال دیتا ہے جو بہر کیف ایک حیات تازہ پر ختم ہوتی ہے۔ ہمدرد مہم کی ایجاد بالکل علمی اور فنی اصول پر مبنی ہے۔ اس کی تخلیق میں جدید اور قدیم سائنس باہم دست و گریبان رہی ہیں اور انسانی ذوق تبس نے اگر ایک طرف ہمالہ پہاڑ کی ٹھنڈی اور برف پوش چوٹیوں کا جائزہ لیا ہے تو دوسری طرف کشمیر اور سوئٹزرلینڈ کی گل پوش اور جنت بدوش وادوں کے قدرتی خزانوں سے بھی فائدہ اٹھایا ہے۔ سمندروں کی تہ تک تلاش و جستجو کی جھانک بھی نہیں۔ بہر حال جس جگہ کوئی ایسی بوٹی یا معدنی دوا دستیاب ہو سکتی ہو جو مہم کی شکل میں اگر درد، زخم، خراش اور جلد کے بے شمار بیماریوں، نیز زہریلے جانوروں کے زہر اور مختلف امراض کے جراثیم کا مقابلہ کر سکے وہاں تک تحقیقات کا دائرہ بھی وسیع ہوتا گیا ہے۔ بالآخر دونوں کی علمی کاوشوں کے بعد ہمدرد مہم کو سینکڑوں حادثوں اور بیماریوں کے لیے ایک بے نظیر

## تریاق

بنا کر پیش کیا گیا ہے۔ اس مہم کی ایک ڈبہ سے ہر حادثے کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ ایسی اہم ایجاد میں علمی و فنی نقطہ نظر کے ساتھ ساتھ مذہبی اعتبار بھی ملحوظ رکھی گئی ہے اور اس میں کسی قسم کی

## چربی یا حیوانی دوا

شامل نہیں کی گئی۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر مذہب اور قوم کے افراد ہمدرد مہم کو بلا تکلف استعمال کر سکتے ہیں۔ ہمدرد مہم میں بوٹیوں کے ستارہ رسوں، قدرتی تیلوں اور معدنی ادویہ کا علاوہ کوئی ایسی دوا جو کسی مذہب کے نزدیک قابل اعتراض ہو، نہیں ڈالی گئی۔

## حوادث اور ہمدرد مہم

کو ترازو میں رکھ کر تو لیا جائے تو ہمدرد مہم کا پڑا جبک جائیگا

دنیا بھر کے حوادث اور ان کے خطرناک نتائج کو ایک طرف اور ہمدرد مہم کو ایک طرف رکھ کر دیکھ لیا جائے، حادثہ اپنی پوری ہیبت کے ساتھ ترازو کے پٹے میں روٹی کے گالے کی طرح ہلکے پھلکے محسوس ہونگے اور ہمدرد مہم اپنے فوائد اور شفا بخشی کے اعتبار سے سنگ گراں نظر آئے گا۔ بے شمار حوادث اور بیماریوں کا

## ہمدرد مہم کی سپر

سے کیوں کر مقابلہ کیا جاسکتا ہے؟ اس سوال کا جواب ذرا تفصیل کا طالب ہے۔ مختلف حوادث میں ہمدرد مہم کیا اثر کرتا ہے اور اس کے استعمال کا طریقہ کیا ہے، ان امور کا جواب دینے کی غرض سے امراض و حوادث کا اجمالی تذکرہ بھی ضروری ہے۔ مگر یہ باور کر لینا چاہیے کہ ہمدرد مہم

## پہلی طبی امداد

کے تمام نازک فرائض کو پورا کرنے کے لیے کافی ہے اس لیے کوئی حادثہ رونما ہونے سے پہلے اس کا جیب میں موجود رکھنا عین دانشمندی ہے۔ جس طرح کوئی غیر مسلح قوم دشمنی پر غالب نہیں آسکتی، اسی طرح ہمدرد مہم کی عدم موجودگی میں حادثہ پر قابو نہیں پایا جاسکتا۔ اب دیکھیے ہمدرد مہم مختلف حوادث اور بیماریوں پر کیا اثر کرتا ہے۔

نزله و زکام ہمدرد مہم شدید زکام کے جراثیم پر فوری اثر کرتا ہے اور ان جراثیم کو ہلاک کر کے ناک کی اندرونی جھلی کو سوزش اور درد سے بچاتا ہے۔ دہائی نزله کو پھینکے سو روٹا ہے۔ بہار اور خزاں کے موسم یا جانوروں کے شرف میں جب سفر کے دوران میں یا قیام کی صورت میں طبیعت مست اور کسل مند ہو، چھینکیں آئے لگیں، ناک سے رطوبت بہنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ زکام اور نزله کے جراثیم اپنا کام کر رہے ہیں ایسی صورت میں فوراً ہمدرد مہم کو ناک کے تھمنوں کے اندر اور حلق کے بیرونی جانب مل دینا چاہیے۔

انفلوئنزا کے زمانہ میں صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے

وقت یہ عمل ضرور کر لینا چاہیے۔

درد سرد ٹھنڈی ہوا میں گھومنے یا سرد پانی سے غسل کرنے، نیز دھوپ، آواز اور گرم ہوا میں پھرنے، آگ کے پاس بیٹھنے یا شور و غل کی وجہ سے اکثر نازک مزاج حضرات

۴، شدید (۳) منتشر۔ اس میں کافی آنت کے زائدہ پر دم آجاتا ہے۔ خفیف دم میں کافی آنت کے زائدہ کی اندرونی جھلی بھول جاتی ہے۔ شدید میں کافی آنت کا زائدہ گل جاتا، منتشر میں اس پاس کے اعضا میں بھی دم پھیل جاتا ہے جب ایجابارگی پیٹ میں درد ہونا شروع ہو جائے اور ناف کے ارد گرد ایسا معلوم ہو کہ پھری سے کاٹا جا رہا ہے، جی متلائے اور قے آنے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ کافی آنت کا وہ زائدہ جو کچھ کی طرح تین انچ لمبا ہوتا ہے سوچ گیا ہے ایسی صورت میں فوراً ہمدرد دم کو گلے ہاتھ سے مل کر دوی یا فلائین کا ٹکڑا سینکٹے باندھ دیجیے اور بار بار یہی عمل کرتے دیکھ ٹھیک وقت پر ایسا کرنے سے مرخص خفیف حالت ہی میں اچھا ہو جاتا ہے اور دم شدید یا منتشر تک فوبت نہیں پہنچتی۔ ہمدرد دم نہ صرف دم زائدہ میں بلکہ دار آنتوں کے دم مثلاً قون اور کافی آنت کی سوچ میں بھی نہایت مفید ہوا استعمال کا طریقہ سب جگہ کیاں ہے۔

درم خصیلا رکائش (چوٹ لگنے یا مرض سوزاک کی وجہ سے پاکسی اور سبک خفیبہ پر دم آجائے اور اس میں درد ہونے لگے تو ٹیل کے ایک چھوٹے سے گول ٹکڑے پر ہمدرد دم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔ خصیہ کے بڑھنے میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔ بخورے ہی دنوں میں اس کا بڑھنا رک جائے گا۔ شدید درم غده مذی (اکیوت پراسٹٹائس) میں بھی اکثر سوزاک ہی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس میں سیون اور سبرز کے درمیان بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ جلن اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ درواتا شدہ ہوتا ہے کہ مرخصی رخ حاجت سے بھی عیور ہو جاتا ہے۔ اس بیماری میں ہمدرد دم کا استعمال مقعد کے اندر کرنا چاہیے۔ مقعد میں، عملی ڈالنے سے غده قدیم کا بڑھاؤ محسوس کیا جاسکتا ہے۔ اس وہی مقام ہمدرد دم کے استعمال کی صحیح جگہ ہے۔

بواسیر اندرونی ہو یا بیرونی یا درمیانی ہمدرد دم، اس کے لیے نہایت زود اثر سنگین دوا کا مایاب دوا ہے۔ یورپ کی کوئی دوا اس سے بہتر نہیں ہو سکتی۔ حاجن جلن اور درد کی شکایت اس کے لگاتے ہی دور ہو جاتی ہے اور مرخص کو مسوں کے بڑھ جانے سے سبرز پر جو ایک بوجھ سا محسوس ہوتا رہتا ہے وہ بھی دو تین مرتبہ کے استعمال کو باقی نہیں رہتا۔ خون بند ہو جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ مے مرچا

کو درد عصبی یا درد سراسہ کی شکایت ہو جاتی ہے جو نہایت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ایسے موقع پر ہمدرد دم بہت کارآمد ہے۔ بخور اس ہمدرد دم پیشانی اور کپٹیوں پر مل کر خاموشی سے پانگ یا آرام کرسی پر لیٹ جانا چاہیے۔ درد نٹوں میں آرام ہو جائے گا۔

شکارا اور کمینک کے وقت جیب میں کارٹوس، سگٹ کیس اور پانوں کی ڈبیر ڈالنے سے پہلے ہمدرد دم ہر در رکھ لینا چاہیے تاکہ دلپسی کے وقت ریخ دغم اور دوسری جگہ مسرت اور کھلی جگہ میں گھومنے کی دوسری برکات ساتھ ہوں۔ **اودھاسیسی** در دوسر دوی نیز در دوسر صغری میں ہمدرد دم کی ماش فوراً سکون پیدا کرتی ہے۔ درد سراسہ کسی قسم کا ہو ہمدرد دم اسے ضرور دفع کر دیتا ہے۔

دروا برو میں جب پیشانی ابرو، پونے اور آنکھ کے ڈھیلے میں درد کی وجہ سے نشتر سے چمچے رہے ہوں اور مرخص مارے درد کے بیچ رہا ہو، ہمدرد دم ہر بازار کے ہر

بام سے زیادہ کارآمد اور جادو و اثر ثابت ہوتا ہے۔ ذات الریہ۔ نمونیہ یعنی چھاتی کے درد اور اس کی تمام استقام، پسلی کے درد (پلو رسی) پسلیوں کے عصبی درد، بچوں کے نمونیہ ٹرائے تک نمونیہ میں ہمدرد دم کو چھاتی کر اور شافوں پر ملنا چاہیے۔ اس کے ملتے ہی درد کی شدت کم ہو جاتی ہے نیز پھیپھڑے اور اس کی نالیوں کا دم بڑھنے نہیں پاتا۔ ٹھنڈے اور مرطوب مقامات پر رہنے یا سفر کرنے کی وجہ سے نمونیہ کے جراثیم کا حملہ ہو جائے اور سینہ میں درد یا چھن معلوم ہو تو شدت اختیار کرنے سے پہلے ہی ہمدرد دم ہم کی ماش کر کے اوپر سے روخی یا فلائین کا کمپڑا پسٹ لینا چاہیے۔ ہمدرد دم نمونیہ کی جملہ قسم میں نہ صرف پہلی امداد کرنے والوں کے لیے مفید ہوتا ہے بلکہ آج کل کو حکیم اور ڈاکٹر بھی اسے بے تکلف اور عموماً کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ اکثر معالج الہی یا رانی کی پلٹس باندھنے سے پہلے چھاتی پر ہمدرد دم ہم کی ماش کو ضروری قرار دیتے ہیں۔

جن کمزور بچوں کو بار بار پسلی چلنے کی شکایت ہو جاتی ہو ان کے سینہ پر جاڑوں کے موسم میں دن میں ایک مرتبہ ضرور ہمدرد دم ملنا چاہیے۔

درم زائدہ۔ اینڈی سائٹس یہ بڑی موذی بلکہ مہلک بیماری ہے اور تین قسم کی ہوتی ہے۔ (۱) خفیف

غائب ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ میسوں قسم کی دوسری دواؤں پر  
بزاروں پیرہ برباد کر کے پاؤں ہو چکے ہیں، انہیں ہمدرد  
ہمدرد مرہم کا تجربہ کرنا چاہیے۔ ناک کی بواسیر بھی جس میں ناک  
کے اندر مسہ پیدا ہو جاتا ہے ہمدرد مرہم کے متواتر استعمال  
سے دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں کا درد (روماٹیزم) - حادثہ یا مزمن دونوں میں  
ہمدرد مرہم کی ماسح فوراً درد و عدم میں سکون پیدا کرتی ہے۔ پرانے  
گھٹیاں میں جب جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت دیر اور  
سخت ہو کر جوڑوں کی حرکت کم یا توقف ہو جائے، ہمدرد مرہم  
مسلل بندرہ میں روزانہ ماسح جوڑوں پر ملنا چاہیے اور پسے  
فلاپس کا ٹکڑا یا روئی رکھ دینی چاہیے۔ تھوڑے ہی دنوں میں  
درد دور ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے اطراف کی ریشہ دار ساخت  
اصل حالت پر آ جاتی ہے۔ جوڑوں کے عضلات موٹے اور  
مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم مٹنے کے بعد معمولی روئی کی بگ  
جاذب روئی (ایسارنٹ کاشن) باندھی جائے تو بہت اچھا ہے  
جوڑوں کا پتھرانا - یہ بیماری گھٹیلے کے مقابلہ میں زیادہ مخرب  
اور سخت ہے۔ اس میں جوڑوں کی کوبیاں اور جھلیاں ضائع  
ہو جاتی ہیں اور کوبیوں کی جگہ تڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں جب کسی  
جوڑے میں سوجن اور درد ہو کر رنج ہو جائے اور پھر بار بار یہ صورت  
پیدا ہو تو ہمدرد مرہم کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ تاکہ جوڑے  
رہے۔ اگر حالہ یاد دہ پلاٹے والی عورتیں اس مرض میں مبتلا  
ہو جائیں تو ہمدرد مرہم کی ماسح ان کے جوڑوں کو سخت ہونے  
سے بچاتی ہے۔

نقرس (گائٹ) - یہ بیماری حادثہ اور مزمن قسم کی ہوتی  
ہے۔ اس میں پاؤں ہاتھوں اور انگلیوں کے جوڑے سوج جاتی ہیں  
اور ان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر پہلی قسم میں ہمدرد مرہم  
متواتر ماسح جوڑوں پر ملا جاتا رہے تو مرض کے حملے ٹک  
جاتے ہیں اور بیماری مزمن صورت اختیار نہیں کرتی۔ اگر  
بدقسمتی سے اس کا موقع باقی نہ رہا ہو اور مزمن ہو چکا ہو تو روزانہ  
ہمدرد مرہم دو مرتبہ جوڑوں پر ملنا چاہیے تاکہ جوڑوں کا رنج  
ہو جائے اور وہ بے ڈول نہ ہوسے پائیں۔

دردِ گرد (لمبے گو) اور (نگردی) کے درد (سیالیکا) میں  
بھی ہمدرد مرہم اپنا اعجاز دکھائے بغیر نہیں رہتا۔

دردِ گرد شدید - سردی لگنے، بادش میں بھیگنے یا  
کسی اور وجہ سے دھتہ گردے میں درد ہو کر درد پیدا ہو جائے

پیشاب بار بار آنے لگے تو فوراً درد کے مقام پر کچلے ہاتھ سے  
ہمدرد مرہم کی ماسح کر کے روئی رکھ دینی چاہیے اور جب تک  
معتدل طبی امداد میسر نہ ہو یہی عمل جاری رکھنا چاہیے۔ تاکہ  
گردوں کی ساخت کا درد آہستہ آہستہ آتر جائے اور درد  
بالکل باقی نہ رہے۔

خارش (پرورا لگو) - جس وقت بدن میں چھوٹی چھوٹی  
پھنسیاں پیدا ہو کر ان میں مچلی پیدا ہونے لگے اور مریض کچلنے  
کچلنے بدحواس ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی ماسح کریں پر پورا  
بھروسہ کرنا چاہیے۔ پھنسیوں پر نہایت آہستگی سے ہمدرد  
مرہم مل دلیے۔ چند بار کے ملنے سے پھنسیاں، خارش اور ملین  
رنج ہو جائے گی۔ عورتوں کو زمانہ حمل میں یا ماہواری کی خرابی  
سے خارش کی شکایت ہو جائے تو ہمدرد مرہم کا استعمال ضرور  
کرنا چاہیے۔ ہمدرد مرہم ہر مقام کی خارش کے لیے مفید ہے  
چھوٹے دار کھجلی - اس قسم کی کھجلی بڑی تیزی سے ایک  
مریض سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ اس میں بدن میں  
جلن پیدا ہو کر پھنسیاں اور چھلے نمایاں ہو جاتے ہیں۔  
ہمدرد مرہم چھوٹے دار کھجلی کے باریک اور حیدائی کیرٹے کو  
پہلی دوسری مرتبہ کے استعمال ہی سے ہلاک کر دیتا ہے۔ چھوٹے  
ہی دنوں میں چھالوں اور پھنسیوں کو آرام ہو جاتا ہے اور ان  
میں پیپ یا رطوبت باقی نہیں رہتی۔ کیوں کہ ہمدرد مرہم  
پیپ پیدا کرنے والے کیڑوں کو بھی مار ڈالتا ہے۔

چھانچن - ایک بیماری اس میں بہت چھوٹی چھوٹی شفاف  
اور گھٹیا پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن میں درد ملین اور سخت  
کھجلی ہوتی ہے اس کی بہت سی قسمیں ہیں، سادہ سرخی مائل،  
آبلہ دار، پیپ دار وغیرہ۔ ہمدرد مرہم ان تمام اقسام کا کامیاب  
علاج ہے۔ چھانچن کے مقام پر ہمدرد مرہم لگا کر اس پر صاف  
کپڑا اور ڈیڑھی روئی رکھ کر باندھ دینا چاہیے۔

لبسہری - یہ ناخن کی بیماری ہے ناخن میں سوزش اور سخت  
تخلیف ہوتی ہے۔ ناخن کی جڑ اور اس کے آس پاس سوجن  
اور درد کی شکایت ہوتی ہے۔ ناخن کو دبائے سے پیپ نکلا  
کرتی ہے۔ یہ بہت ہی خراب بیماری ہے۔ جب اس کی ابتدا کی  
علامات پیدا ہوں فوراً ہمدرد مرہم لگا کر باندھ دینا چاہیے۔  
اگر ناخن نکل کر زخم پیدا ہو چکا ہو تو زخم کو باقاعدہ دھو کر ہمدرد  
مرہم کی پٹی لگانی چاہیے۔

داد - جہاں داد ہوتا ہے پہلے وہاں چھوٹے چھوٹے

کر کے اس مصیبت سے نجات دلا دیتا ہے صبح کو منہ دھو کر اور رات کو سوتے وقت ہلکے ہاتھ سے منہ پر ملنا چاہیے۔  
ہاتھ پیروں اور ہونٹوں کا پھٹنا۔ جاڑوں کے زمانہ میں بچوں کے ہاتھ پیر و ہول میں کیلینے اور ٹھنڈی ہوا کے اثر سے پھٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم اس شکایت کا مکمل علاج ہے۔ بڑی عمر کے لوگ اور بچے سب اس کے فوائد کو مستفید ہو سکتے ہیں۔

سوجن۔ درم کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ جدید تحقیقات کی رو سے یہ مختلف قسم کے کیڑوں سے پیدا ہوا کرتا ہے۔ خراش چوٹ اور رگڑ وغیرہ سے بھی درم ہو جایا کرتا ہے۔ درم کی تین قسمیں ہیں:-

- (۱) درم حاد (کیوٹ افلا میٹھن)
- (۲) درم تحت الحاد (سب کیوٹ افلا میٹھن)
- (۳) درم مزمن (دکرائنگ افلا میٹھن)۔

شدید درم میں مقام ماؤف سرخ اور متورم ہوجاتا ہے ہاتھ لگانے سے گرمی محسوس ہوتی ہے درد ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم تینوں قسموں کے درموں میں اپنا اعجاز دکھاتا ہے۔ ہمدرد مرہم درم پر لگا کر دوی رکھ کر دینی چاہیے۔ اگر صبح وقت پر ہمدرد مرہم کا استعمال کر لیا جائے تو درم میں پیپ پڑنے کے امکانات مفقود ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم پیپ پیدا کرنے والے جراثیم کو بالکل فنا کر دیتا ہے۔

پھنسی جس دقت کسی جگہ جلن ہو کر سرخ پھنسی نکل آئے جس میں جھلی بھی ہو تو ایک پھاسے پر ہمدرد مرہم لگا کر پھنسی پر رکھ دینا چاہیے اور سے دوی رکھ کر دینی چاہیے اگر پھنسی میں پیپ پڑ جائے تو نیم کے پانی سے دھو کر ہمدرد مرہم سے ڈریسنگ کر دینی چاہیے۔ پھنسی میں کوئی غار یا خلا ہو جائے تو ہمدرد مرہم کی تہی ضرور رکھنی چاہیے۔

شب چراغ (دکار لیکل) یہ جلد اداسی کے بچے کی ساخت میں پھیلنے والی سوزش ہے جسے بڑا دہل ہی کہنا چاہیے۔ مقام ماؤف کی جلد نہایت سرخ دردناک اور متورم ہوتی ہے۔ درم بڑھتا جاتا ہے اور اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ پھر ایک آلبہ سا پیدا ہو کر پھٹ جاتا ہے اور اس کے نیچے متحدہ سوراخ دکھائی دینے لگتے ہیں، پتلی پیپ نکلتی ہے، دبانے سے گاڑھی لیں اور رطوبت نکلتی ہے۔ زخم بڑھتا جاتا ہے اور مقام ماؤف پر اسے

سرخ مائل نقطے پیدا ہوتے ہیں جو بعد کو گول چکروں میں بدل جاتے ہیں۔ پھر جلد سرخ ہو کر عمومی خفی لال رنگ کی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ یہ بیماری ایک خاص قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم اس قسم کے کیڑے مار کر داد کو بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ دن میں چند بار داد پر ہمدرد مرہم لگا کر انگلی سے آہستہ آہستہ جذب کرنا چاہیے۔

چمبل شروع میں جلد پر گہیں گہیں چھوٹے گلابی رنگ کے ابھار پیدا ہو جاتے ہیں جن سے ذرا ذرا سے پرت نکلتے دھتور کھلی بھی ہوتی ہے۔ ہمدرد مرہم چمبل کو بڑھنے سے روک دیتا ہے اور رفتہ رفتہ مرض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔

انفوریال یہ باجروہ کی برابر پھنسیاں ہوتی ہیں جن میں جلن یا سرخی نہیں ہوتی۔ ہمدرد مرہم کے لگانے سے پسینہ کی گلیوں اور جلد کے اوپری پرت سے رکھا ہوا پسینہ نکل جاتا ہے اور انفوریال جلد مر جاتی ہیں۔

گرمی والے ان کو لالیاں بھی کہتے ہیں یہ چھوٹی چھوٹی موتیوں کے مانند پھنسیاں ہوتی جو جلد کے اوپری پرت میں پسینہ رُک جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ہمدرد مرہم استعمال سے جلد کے تمام طبقات پر نہایت عمدہ اثر پڑتا ہے۔ یہ ان کے تمام فضلات اور سڑی ہوئی ناکارہ رطوبتوں کو نکال دیتا ہے اس لیے لالیوں کے علاوہ اور بھی سینکڑوں جلدی بیماریوں کے لیے ہمدرد مرہم بھروسے کی دوا ہے۔

مملہ اس مرض میں چھوٹی چھوٹی گول اور گنجان پھنسیاں نکل آتی ہیں جس مقام پر پھنسیاں نکلتے والی ہوتی ہیں، پہلے وہاں گرمی اور ٹپس ہوتی ہے۔ پھر وہ جگہ سرخ ہو کر سوج جاتی ہے اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ درحقیقت یہ ایک قسم کا داد ہے جس میں چھوت نہیں ہوتی۔ یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ ہمدرد مرہم مملہ کی تینوں اقسام کے لیے بازار کے ہر مرہم پر فوٹیت رکھتا ہے اور ہر گھر میں اس کو بار بار آزمائے دیکھ لیا ہے۔

مہاسہ جوانی میں منہ پر جہاں نکل آتے ہیں اور چہرے کو بدرونی بلکہ مہیاک بنا دیتے ہیں۔ بعض عورتیں تو اس مرض کے ہاتھوں تنگ آ جاتی ہیں، درحقیقت یہ مرض

حسن کا گھن

ہے جو عورتوں اور نوجوان مردوں کے چہروں کو بد نما کر دیتا ہے ہمدرد مرہم چکنائی پیدا کرنے والی گلیوں کی رطوبت جاری

زخموں کی طرح ان ہمدرد مرہم لگانا چاہیے۔  
تلوار، چھری اور چاقو کا زخم بھی ہمدرد مرہم  
لگانے سے بہت جلد بھرجاتا ہے اس کے علاوہ اور جتنے  
زخم ہیں سب کے لیے ہمدرد مرہم کارآمد اور بازار کے  
ہر مرہم سے بہتر ہے۔

ناصبور اگر دھل کا جوت کسی وجہ سے نہ بھرے تو وہ سکڑ  
کر تنگ نی کی طرح ہو جاتا ہے اور اس سے تھوڑا بہت  
مواد رستارہتا ہے۔ ہمدرد مرہم کو کسی نہ کسی طرح تنگ نی  
تک پہنچنے کا موقع مل جائے پھر وہ ناصبور کو اچھا کر کے  
ہی چھوڑتا ہے۔ ممکن ہو تو کپڑے کی تہی میں لگا کر ہمدرد مرہم  
کو تنگ نی تک پہنچانا چاہیے۔ سوراخ بہت ہی تنگ  
ہو تو زیتون یا کھیل کے تیل میں ہمدرد مرہم کو گھول کر بار  
بار سوراخ میں ٹپکانا چاہیے۔

چوٹ لگنا:۔ مکا یا لکڑی لگنے، کوڑیا ریل کی کھڑکی  
میں ہاتھ یا انگلی دب جانے اور کچل جانے سے یا نانگ پر  
کاڑی کا پیہ پھر جانے کسی قسم کی چوٹ لگ جانے یا وہ عضو  
کچل جانے تو بہت جلد ہمدرد مرہم لگا کر اوپر سے برف یا  
ٹھنڈے پانی میں بھیجا ہو یا کڑا باندھ لینا چاہیے۔ چوٹ لگنے  
اور کچلے جانے یا دب جانے میں ہمدرد مرہم فوراً درد  
کو کم کر کے سکون بخشتا ہے، سفر پر روانہ ہوتے اور

## ریل میں بیٹھتے وقت

اپنے سامان میں ہمدرد مرہم کی ڈبیہ ہزر دیکھ لینی چاہیے  
جو طبی امداد ہم نہ پہنچنے پر بہترین معاون ثابت ہوتی ہے۔  
رگڑ لگنا کھلے ہوئے مقام پر نہایت شدید درد ہوتا ہے  
جب کوئی جگہ جھل جائے تو اس کو احتیاط سے صاف کر کے  
ہمدرد مرہم کا چھایہ رکھ دینا چاہیے۔

موج آجانا جس چوڑی موج آتی ہے وہ موج جاتا ہے  
اور چوڑی درد ہوتا ہے، حرکت نہیں دی جاسکتی، چلتے  
پھرتے یا

## شکار کھیلے وقت

نامہوار مقامات اور پہاڑوں میں گھومتے وقت ہر یا کسی  
ادر چوڑی موج آجائے اور ہمدرد مرہم کی ڈبیہ جیب  
میں ہو تو فوراً ہمدرد مرہم مل کر وہال یا کسی اور کپڑے کی

سوراخ ہو جاتے ہیں کہ وہ جگہ جھلنی ہو جاتی ہے۔ پہلے زخم  
کو نیم کے پانی یا کسی اور داغ نشین اور قابل جراثیم دوا سے  
دھو کر ہمدرد مرہم کا چھایہ لگا دینا چاہیے۔ اوپر سے روئی رکھ  
کر صاف نعل کی پٹی باندھنا بھی ضروری ہے جو میں گھٹنوں میں  
دو مرتبہ اسی طرح ڈر سینک کی جائے تو بہت جلد آرام  
ہو جاتا ہے۔

بھپوڑا کسی عضو کی ساخت میں پریپ جمع ہو جانے  
کو بھپوڑا کہتے ہیں، بھپوڑے کی چھو متیں ہوتی ہیں۔ ابتدا میں  
عام طور پر مقام ماؤٹ گرم اور سرخ ہو جاتا ہے۔ درد اور  
درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ بھپوڑے کو پہلے پلٹس باندھ  
کر یا شگاف دے کر بھپوڑا ناپا ہیے۔ پھر ہمدرد مرہم سے  
ڈر سینک کرنی چاہیے۔

زخم زخم مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ہمدرد مرہم  
کا استعمال ہر قسم کے زخم ملنے کو آتشک کے زخم کے لیے بھی  
نہایت مفید ہے۔ آتشک کے زخموں پر ہمدرد مرہم  
لگانے سے فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور آہستہ آہستہ زخم  
بھرجا جاتا ہے۔

سست زخم، دردناک زخم، متورم زخم، مٹرن  
دار زخم کو بھی ہمدرد مرہم بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ جس  
زخم پر بھی ہمدرد مرہم لگایا جائے پہلے اسے نیم کے پانی سے  
دھو لینا ضروری ہے۔ پھر عودہ صاف کپڑے پر مرہم لگا کر زخم  
پر رکھ دینا چاہیے اور پردی رکھ کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔  
روئی بہت عودہ اور صاف ہونی چاہیے۔ ضرورت ہو تو روئی  
کو پہلے پانی میں ڈال کر خوب بال لینا چاہیے۔

اورنگ زہی زخم جسے دہلوی، لاہوری اور سرحدی  
زخم بھی کہتے ہیں اور جس میں پھر کے کاٹنے کا سائنشان ہوتا ہے  
پھر آہستہ آہستہ سرخی جلن اور درد پیدا ہو کر دو تین ہفتہ میں زخم  
ہو جاتا ہے۔ زخم کے اوپر سرخ اور اونچے اونچے انگور نظر  
آتے ہیں۔ ان انگوروں پر جلد گھرنے آ جاتا ہے۔ مواد جباری  
رہتا ہے۔ اس قسم کے زخم میں چھلکا اتر کر پھر پیدا ہو جاتا ہے  
اور یہ سلسلہ قائم رہتا ہے لیکن ہمدرد مرہم کے باقاعدہ استعمال  
سے اورنگ زہی زخم کو بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

زخم بستری جب مریض عرصہ تک بستر پر پڑا رہے اور  
اس کی کمر یا کولہوں وغیرہ پر زخم ہو جانے کا اندیشہ ہو تو فوراً  
ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر زخم پیدا ہو چکے ہوں تو عام

ہمیشہ ہمدرد ہم کو سنا سنا کر رکھے۔

## ہمدرد مرہم آپ کے شہر میں

ہم نے پوری کوشش کر کے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہمدرد مرہم ہر جگہ ملے۔ اس لیے آپ اپنے شہر کے اچھے دوا فروش یا جنرل مرچنٹ کے ہاں سے خریدیے۔ ایک ڈبیہ کی قیمت صرف بارہ آنے ہو۔ اگر کسی وجہ سے آپ کو آپ کے شہر میں ہمدرد مرہم نہ ملے تو کسی دوا فروش کو منگا کر دینے کا مشورہ دیجیے، اگر ایسا انتظام نہ ہو سکے تو براہ راست ہم سے منگوا لیجیے۔

**کفایت** اگر آپ کو ایک ڈبیہ کی ضرورت ہو تو ہم کا پوسٹل آرڈر (جو ڈاک خانے سے ملتا ہے) بھیج دیجیے۔ اور دو ڈبیہ منگولنے کی صورت میں ایک روپیہ تبرہ آنے کا پوسٹل آرڈر یا منی آرڈر بھیج دیجیے۔ دونوں صورتوں میں بیڈ جیٹر ڈپارٹمنٹ آپ کو بھیج دیا جائے گا۔ وی۔ پی۔ نہ منگوائیے اس میں آپ کے ہر زیادہ خرچ ہوں گے۔ دو ڈبیوں سے زیادہ کی ضرورت ہو تو دو ڈبیہ منگوائیے۔

شائع کردہ: ہمدرد دوا خانہ، دہلی

پٹی لپیٹ دینی چاہیے۔ کچھ نہ ہو تو ہمدرد مرہم مل کر جوڑ کوئی ہی تھوڑا دینا چاہیے۔ بد قسمتی سے ہمدرد مرہم پاس نہ ہو تو جو ۳ دھیرہ نہ اٹھائیں اور ہمدرد مرہم حاصل ہونے تک غصہ کو آرام سے رکھیں۔ ٹھنڈے پانی سے کھجکھجائیں جب ہمدرد مرہم مل جائے تو اسے لگائے میں دیر نہ کریں۔

**آگ سے جلنا** جلنے ہی ہمدرد مرہم لگا دیا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور جلن رُخ ہو جاتی ہے۔ اگر جلد کا بالائی اور گہرا طبق جل گیا ہو تو ہمدرد مرہم کو کئی دن تک استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلے ہوئے مقام پر نشان باقی نہ رہے اور جلد سکلنے نہ پائے۔ پٹرل، گرم پانی، تیل یا بارود وغیرہ سے جلنے کی صورت میں بھی یہی عمل کرنا چاہیے۔

**پچھوا اور کھجکا کا ٹٹا** پچھوا، بھڑ، شہد کی کھمی یا کوئی اور کیڑا ڈنک مار دے تو جس قدر جلد ممکن ہو ہمدرد مرہم لگا دینا چاہیے، کالے ہوئے مقام پر ہمدرد مرہم لگائے سے جلن بالکل مٹ جاتی ہے۔

## ہمدرد مرہم اور حوادث

میں زہر اور زہریاں کا سا تعلق ہے اسے کبھی نہ بھولیے اور

## ہمدرد مرہم اور صافی جنوبی ہند میں

تمام جنوبی ہند میں ہم نے صافی اور ہمدرد مرہم کی فروخت کا انتظام کر دیا ہے۔ یہاں کے سول ایجنٹ اور سب ایجنٹوں کے پتے درج ذیل ہیں اور ساتھ ہی جن جن حصوں کے وہ ایجنٹ ہیں اسے واضح کر دیا گیا ہے۔

سول ایجنٹ برائے جنوبی ہند صاف ریاست ہائے دکن  
میسرز اورری اینڈ سٹیل کمپنیز ۹۰ بیرون روڈ۔ نئی دہلی  
سب ایجنٹس

۵. میسرز گوڈن کمپنی ۳۵ ڈپلکس سٹریٹ پانڈیچری (فرانسیسی ہند)
۶. میسرز کمرشیل ایجنسی ۱۵ اندرا سٹریٹ ٹی اکیو لیم۔ تریچنپلی
۷. میسرز احمد اینڈ کمپنی کنگسٹون اسکوائر آبادکن برائے مملکت آصفیہ۔

۱. میسرز نیشنل نرسنگ ہوم۔ ۱۴۸۴ کیر روڈ میسور برائے میسور، کرگ اور اوٹاگند
۲. میسرز دکن ٹریڈنگ کمپنی۔ ہندو پور
۳. میسرز یونائیٹڈ میڈیکل ہال۔ مولی پٹن
۴. میسرز ایسٹرن انجینئر۔ شورا نوو برائے سلیم، مدھورا، مدراس و نئی دہلی اور چنگل پٹ

نیا رکند گان، ہمدرد دوا خانہ، دہلی (ہندستان)



# ہماری اچنسیاں

ہماری ان ایجنسیوں میں ہماری سب پیٹنٹ ادویہ ہلی کی قیمتوں پر مل سکتی ہیں

- ۱ کان پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ چوراہا مول گنج، نئی سڑک  
۲ لکھنؤ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ امین الدولہ پارک  
۳ آگرہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ حکیم مہی روڈ  
۴ شملہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ لوئر بازار  
۵ بڑہان پورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ نزد سینما  
۶ منوانتھ بھجن۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ دھوبی کی الہیا (ضلع عظیم گڑھ)  
۷ بنارس۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ دال منڈی  
۸ الہ آباد۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ چوک  
۹ گونڈ،۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ بڑا بازار  
۱۰ کھر پور۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ ریلوے مارکٹ  
۱۱ سیٹاپورہ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ تھو من گنج  
۱۲ بدایوں،۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ چھ سڑک  
۱۳ علی گڑھ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ سرائے حکیم  
۱۴ میرٹھ۔۔۔۔۔ ایجنسی ہمدرد دواخانہ۔۔۔۔۔ گذری بازار

(باقی ایجنسیوں کا اعلان آئندہ ماہ کیا جائے گا۔)

# انفمائش شرط ہے

یہ نیا مرہم تمام جلدی امراض اور زخموں کا  
تیر بھد ف اور عجیب و غریب علاج ہے۔



ہمدرد مرہم ایک صدی پرانے نسخے سے تیار  
کیا گیا ہے جسے مغلیہ دور کے اطباء نے ایجاد کیا  
تھا۔ ہمدرد جس پھرتی سے درد کو روکتا ہے  
سوزش اور درد کو کم کرتا ہے اسے دیکھ کر  
آپ دنگ رہ جائیں گے۔ کسی بھی جلدی  
تھکاف یا زخم پر لگاتے ہی اس کے جراثیم  
مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم کو کپکپاتے اور خون کو زہراؤ دھونے  
سے بھی بچاتا ہے۔

آپ کو ہمدرد مرہم ضرور آزمانا چاہیے۔

وقت بی وقت کے لئے ایک ڈبیہ اپنے مکان، دفتر

یا کارخانے میں ضرور رکھئے۔ ایک صدی سے زیادہ

عرصے سے جڑی بوٹی سے تیار شدہ یہ مرہم کروڑوں

انسانوں کی تھکاف کو سنبھال کر چکا ہے۔ اب یہ ہندوستانی ملک

کا خفیہ نسخہ آپ کو تکالیف سے نجات دلانے کیلئے مرہم

کی شکل میں پیش کیا جا رہا ہے۔

ہمدرد دیکھنے کے زخم، جلنے کے زخم، ناسور،

حارش، کھجلی اور دودھ وغیرہ کے لئے اکسیر ہے۔

آپ کیا چاہیں کہ کب آپ کو اس کی ضرورت پڑ جائے  
ہو جب آپ کو اس کا فوراً علاج نہ کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ذوقبیاں  
خرید بیٹے ایک گھر کے لئے اور دوسری دفتر یا کارخانے کے لئے۔

## ہمدرد مرہم

ہمدرد دوا خانہ لیپو سٹریٹیز دہلی

دھنی خون دوا ستانی کے تیار کرنے والے

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار موصوٰر سالہ

# ہمدرد صحت دہلی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلی
جلد ۱۴	فہرست مضامین ماہ اپریل سنہ ۱۹۴۶ء
<p>۱۔ شادی کرو اور بہت دن جیو</p> <p>۲۔ جراثیم کی خانگی زندگیاں</p> <p>۳۔ خواب اور خواب آور گویاں</p> <p>۴۔ ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟</p> <p>۵۔ صحت کو تباہ کرنیوالی چھوٹی چھوٹی بُری عادتیں</p> <p>۶۔ کونسی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟</p> <p>۷۔ آبِ بہروں کو قوتِ سامعہ مل جائے گی۔</p> <p>۸۔ کوئی ازہم، شکِ پرستی اور طب</p> <p>۹۔ کلِ شام (افسانہ)</p> <p>۱۰۔ معلومات</p> <p>۱۱۔ سوال و جواب</p>	<p>ڈاکٹر ہیلبرٹ۔ ایل۔ ڈن</p> <p>ادارہ</p> <p>ڈاکٹر چھوڈو۔ ڈی۔ کلپ۔ ایم۔ ڈی</p> <p>ادارہ</p> <p>ادارہ</p> <p>از لوئیس میٹوکس میلر</p> <p>مولانا ممتاز حسین صاحب نگینہ</p> <p>محترمہ صدیقہ یوسف اعظمی</p> <p>ترجمہ</p> <p>ایڈیٹر</p>

قیمت سالانہ ایک روپیہ

قیمت فی پرچہ، تین آنے

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر نثر و سلیشہ سنیہ لطیف، ریسرچی و ملازمت دہلی میں چھوٹا دفتر ہمدرد صحت و شائیم کا

# شادی کرو اور بہت دن جیو

(ڈاکٹر ہیلبرٹ - ایل - ڈن)

لاٹائی میں شامل ہونے والے تمام ممالک نے دوران جنگ میں اس حقیقت کو ایسی طرح پایا کہ مجرورہ فی شادی شدہ سپاہیوں کی بہ نسبت شادی شدہ و متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی ان بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن پر انسان کے اخلاقی وجود کی اساس قائم ہے یعنی ان میں فی شادی شدہ سپاہیوں کے مقابلہ میں ارادہ کی طاقت، فیصلہ کی قوت، صبر و استقلال کے ساتھ لگاتار کام کرنے کی صلاحیت، معاملہ فہمی و تدبیر کے ساتھ باضابطہ کام کرنے کی قابلیت اور حالات کو سمجھ کر ان کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال لینے کی اہلیت کہیں زیادہ پائی جاتی ہے۔ حاصل کلام یہ کہ متاہل زندگی گزارنے والے سپاہی ان تمام بنیادی اوصاف کے زیادہ حامل ہوتے ہیں جن کی بدولت ایک قوم دوسری قوم پر فتح پاتی ہے۔ چنانچہ امریکا میں جنگ کے فوراً ہی بعد سے اس قسم کا لڑ بھر کثرت سے پیدا ہونے لگا ہے جن میں از دو واجی زندگی و متاہل زندگی کے فوائد پر ہر پہلو سے روشنی ڈالی جانے لگی۔ زیر نظر مضمون بھی نشر و اشاعت کے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ اس میں ڈاکٹر ہیلبرٹ نے طبی نقطہ نظر سے متاہل زندگی کے فوائد پر روشنی ڈالی ہے اور امریکا والوں کو بتایا ہے کہ متاہل زندگی گزارنے والوں کے مقابلہ میں مجرورہ زندگی بسر کرنے والے نہ صرف یہ کہ امراض و حوادث کا زیادہ شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی عمر بھی کم رہ جاتی ہیں۔ ڈاکٹر موصوف نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے ہم اس کے ایک ایک حرف کی تائید کرتے ہیں لیکن ہماری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ ان بنیادی غلط تصورات زندگی کی موجودگی میں جس کے بلطن سے ہماری موجودہ تہذیب نے جنم لیا ہے اور جس میں عالمی زندگی (جنسلی لائف) کا تصور مذہبیت کے ابتدائی پہاڑی دور کی یادگار سمجھا جاتا ہے اس قسم کا لڑ بھر کیا حیثیت رکھے گا۔ آپ نظری حیثیت سے لاکھ اس حقیقت پر ایمان لے آئیں لیکن اس غلط بنیاد کا کیا کریں جس پر یورپ و امریکا کی پوری عملی زندگی قائم ہو چلا ہو خیال میں تو امریکا میں اس لڑ بھر کا وہی حشر ہو گا جو شراب کے نقصانات و منفرت رساں اثرات پر کروڑوں روپے کے صرف سے شائع شدہ لڑ بھر کا ہوا تھا۔ اس کا اثر اہل امریکا کی عملی زندگیوں پر بالکل کچھ نہیں پڑا تھا۔ جہاں تک علمی حیثیت سے شراب کے نقصان وہ ہونے کا تعلق تھا کسی امریکن کو اس سے اختلاف نہ تھا لیکن جیسے ہی اس کے نتیجہ میں تحریم شراب کا قانون پاس ہوا تمام ملک کے لیے ایک رات شراب کے بغیر گزارائی دہر ہو گئی۔ اور انھوں نے بہت جلد اپنی عملی زندگی سے یہ ثابت کر دیا کہ امریکا میں اس قسم کے قانون پاس کرنا قطعاً بے سود ہے۔

غیرہ قومیں تو پھر آزاد ہیں۔ اگر وہ ٹھان لیں تو کسی نہ کسی حد تک اپنی غلطیوں کے ازالہ کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ لیکن ہم ہندوستانیوں کا معاملہ بالکل ہی مختلف ہے۔ ہمارے اپنے ہاتھ میں کچھ نہیں ہے۔ ہمیں اگر فی غلط روش پر آگاہی بھی ہو جائے تو ہم اس نقصان کی تلافی کرنے پر مقدریت نہیں رکھتے جو ہماری غلط روش کی بدولت ہم کو پہنچ چکے گا۔ انوس ہے کہ اس پر بھی ہم نے اپنے لیے یہ فرودی سمجھ لیا ہے کہ جو یورپ و امریکا میں ہو وہ وہ کیسا ہی غلط کیوں نہ ہو، وہی ہم کو بھی کرنا چاہیے۔ وہاں برتھ کنٹرول کا زور تھا تو یہاں بھی بغیر سوچے سمجھے اس کا چرچا ہونے لگا۔ وہاں از دو واجی زندگی و عالمی زندگی کو انسان کی فطری زندگی پر ایک ناجائز باندی سمجھا جانے لگا تو کچھ ادارہ خیال ہمارے ہاں بھی سکاح و از دو واجی زندگی کا مذاق اڑانے لگے۔ معلوم نہیں اس غلام تو مہکا

کیا ہو گا جو زبان سے تو آزادی آزادی بکارتی ہے لیکن نگرانی عملی زندگی میں یورپ کی غلامی میں نہایت تیزی سے جاری ہے۔ ممکن ہے یہ مختصر مضمون اس جہت میں ہمارے لیے سوچنے کی مزید راہیں پیدا کرے اور ہم اپنی زندگیوں کو ان غلامیوں پر لگانے سے باز آجائیں جن پر چل کر آج یورپ و امریکا زبردستی تباہی کی طرف بڑھ رہے ہیں۔  
(ہمدرد صحت)

کی اموات کی تعداد سے بین فیصدی زیادہ ہی رہتی ہے۔ بہر حال یہ حقیقت اپنی جگہ مسلم ہے کہ شادی شدہ غیر شادی شدہ لوگوں کی بہ نسبت لمبی عمروں کو پہنچتے ہیں۔ اور جب تحقیق یہ ہے تو امریکا کی ہر لڑکی کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہیے اور جنگ سے واپس آنے والے سپاہیوں سے یا اپنے پسندیدہ مرد یا اپنے منگیتر سے یہ کہنا چاہیے کہ ”پیارے مجھ سے جلد شادی کر لو تاکہ اس سے تمہاری عمر میں اضافہ ہو جائے“ دوسرا جملہ وہ یہ بھی کہہ سکتی ہے کہ ”آؤ ہم تم جلد شادی کر لیں“ علیحدہ رہنے کے بجائے اگر ہم میاں بیوی کی حیثیت سے یکجا رہیں گے تو ہماری عمریں لمبی ہوں گی اور ہم زیادہ دنوں تک خوشی کی زندگی بسر کر سکیں گے“

اتجھا مجموعی طور پر مردوں کا اوسط زندگی عورتوں کے اوسط زندگی سے کیوں کم ہوتا ہے؟ اس مسئلہ پر بھی نظر غائر ڈالنی چاہیے۔ اس مسئلہ پر میں نے بتنا زیادہ غور کیا ہے میں نے یہ نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ وہ مخصوص اسباب جن کی بنا پر مردوں کی موتیں عورتوں کی نسبت زیادہ واقع ہوتی ہیں یہ ہیں:۔ قلب کی بیماریاں، حادثات، ورم گردہ، نمونیا، دق، ولس، خودکشی، آتشک، التهاب زائدہ، معدے کا زخم، جگر کی بیماری (نشیع الکبد) اور واردات قتل و غارت وغیرہ۔ لیکن اس کے برعکس کچھ بیماریاں ایسی بھی ہیں جن کی وجہ سے مردوں کی نسبت عورتیں زیادہ ہلاک ہوتی ہیں: مثلاً ذیابیطس اور پٹے کی بیماریاں۔ ان کے علاوہ زہلی کی وجہ سے بھی عورتوں کی موتیں واقع ہوتی ہیں۔

بعض بیماریاں ایسی ہیں جو مرد اور عورت دونوں کو یکساں طور پر ہلاک کرتی ہیں۔ مثلاً سرطان، مرگی اور دودل و غیرہ بہر حال ازواجی زندگی میں بھی اگرچہ مردوں اور عورتوں کو ہلاک کرنے والی بیماریاں اپنے ترجیحی عمل کو قائم رکھتی ہیں تاہم اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ شادی ایک ڈرامائی اثر رکھتی ہے اور حیرت انگیز طریقہ پر ان ہلکے لڑکھانوں کی روک تھام اور شرح اموات میں کمی کا باعث ہو جاتی ہے۔ اموات کے مختلف اسباب کی جدا گانہ حالتیں ذیل میں درج

اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ بڑھا باپ ”بے وقت“ کہتے ہیں جب لوگوں کی گردن کاٹنے کے لیے اپنی ”دراختی“ کو کھاتا ہو تو شادی شدہ اشخاص پر زیادہ مہربان ہو جاتا ہے اس کے بہت سے اسباب بتائے گئے ہیں۔ اگرچہ اس اہم مسئلہ کے تمام جوابات ہم کو معلوم نہیں ہیں مگر کچھ باتیں معلوم ہو چکی ہیں۔ پچھلے دنوں ولایات متحدہ امریکا کے ”ادارہ مردم شماری“ نے جو اعداد و شمار پیش کئے ہیں ان سے جن حقیقتوں پر روشنی پڑتی ہے وہ مندرجہ ذیل میں:۔  
(۱) بچنے کے معاملہ میں شادی شدہ مردوں اور عورتوں کو زیادہ موافق ماحول نصیب ہوتا ہے۔

(۲) زندگی بھر تمام مختلف عموں میں مجرد اشخاص کی بہ نسبت متبادل اشخاص کی شرح اموات کم ہے۔ یعنی شادی شدہ اشخاص کم مرتے ہیں اور غیر شادی شدہ اشخاص زیادہ مرتے ہیں۔  
(۳) بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کی بہ نسبت مجرد اشخاص خواہ مرد ہوں یا عورت کچھ زیادہ دنوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(۴) عموں جو بڑھتی جاتی ہے، بیواؤں اور مطلقہ عورتوں کے تناسب زندگی دسوت میں ایک عجیب فرق پیدا ہوتا جاتا ہے، یعنی عمر کے پہلے حصے میں بیوہ عورتیں مطلقہ عورتوں کی نسبت زیادہ مرتی ہیں اور عمر کے آخری حصے میں مطلقہ عورتوں کی شرح اموات بیوہ عورتوں سے زیادہ ہوتی ہے۔

اموات کی شرح کا یہ فرق ایسا نہیں ہے جسے آسانی سے نظر انداز کر دیا جائے۔ مجموعی طور پر یہ فرق بہت زیادہ ہے۔ بیس برس یا اس سے زیادہ عمر رکھنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں کے مرتے کا تناسب ۱۰۰ اور ۱۴۱ ہے۔ یعنی اگر ایک سو متبادل مرد مرتے ہیں تو ایک سو اکتالیس ”مرد مرتے ہیں“ کی طرح بیس سال کی عمر تک پہنچنے کے بعد جو عورتیں مرتی ہیں ان کی موت کا تناسب یہ ہے۔ کچھ عورتیں ۱۰۰۔ ناکندہ عورتیں ۱۱۶

مردوں اور عورتوں کی شرح اموات کے فرق کا کچھ سبب یہ بھی ہے کہ عورتوں کو زندگی کے آیم میں مرتے کا زیادہ خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس قسم کی اموات کو شمار سے خارج کر دیا جائے تب بھی ناکندہ عورتوں کی اموات کی تعداد ناکندہ مردوں کی

کی جاتی ہیں:-

**قلبی امراض:-** قلب کی بیماریوں سے ہر عمر کے شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی شرح اموات غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں سے کم ہے۔ بلوغ اور جوانی کی زندگی میں متاثر لوگوں کی شرح اموات مجرد لوگوں کی شرح اموات کی نصف ہے۔ البتہ زندگی کے آخری حصہ میں یہ فرق اتنا نمایاں نہیں رہتا۔ امراض قلب سے مرنے والوں میں مجرد یا مطلقہ لوگوں کے مقابلہ میں رانڈوں اور رنڈوں کی شرح اموات کسی قدر زیادہ ہے۔

**حادثات:-** حادثات زیادہ تر مردوں ہی کی موت کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے کہ مرد عام طور پر زیادہ خطرناک قسم کی زندگی بسر کرنے میں اور ہمتی سرگرمیوں میں مصروف رہتے ہیں۔ حادثات کے باعث عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات دوگنی اور بعض ممالک میں تین گنی ہے۔ لیکن ازدواجی زندگی پھر بھی اموات میں تخفیف کر دیتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مرد اور عورت دونوں محتاط رہنے لگتے ہیں اور خطرات سے بچنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔ اور مجرد لوگوں کو احتیاط اور حفظ یا تقدم کا خیال کم پیدا ہوتا ہے۔

**ورم گردہ:-** اس بیماری سے مرنے والے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ لوگوں کی تعداد میں بہت تھوڑا فرق ہے۔ لیکن اس میں بھی بواؤں کی شرح اموات زیادہ پائی گئی ہے۔

**نمونیا:-** اس بیماری میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات ازدواجی زندگی ان کی شرح اموات میں بھی تخفیف کرتی ہے۔ اس کے دو سبب سمجھے جاتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ شوہر اور بیوی دونوں احتیاط کرتے ہیں اور خود کو امراض کے حملے سے بچانے کی کوشش کرتے ہیں، دوسرے یہ کہ بالکل غیر شعوری طور پر بیاں ہوئی بواؤں ایک دوسرے کو اچانک موسمی تبدیلیوں کے اثرات سے بچنے کی ہر وقت تلقین کرتے رہتے ہیں۔

**دق و سل:-** ۲۵ سال سے کم عمر کے لوگوں میں دق و سل سے مرنے والے مردوں اور عورتوں کا تناسب ۲ اور ۳ ہے یعنی مرد کم مرتے ہیں اور عورتیں زیادہ مرتی ہیں۔ لیکن ۲۵ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں یہ تناسب الٹا ہو جاتا ہے، یعنی اگر مرؤد مرتے ہیں تو عورت ایک۔

مجرد لوگوں میں متاثر لوگوں کی بہ نسبت دق و سل کے باعث شرح اموات دوگنی یا تین گنی پائی گئی ہے۔ اور اس مرض کے متعلق ایک مہرت انگیز بات یہ ہے کہ نوجوان بواؤں اور رنڈوں پر اس کا حملہ ازدواجی زندگی بسر کرنے والے جوڑوں سے تین یا چار گنا

زیادہ ہوتا ہے۔ **خودکشی:-** خودکشی کے واقعات عورتوں سے زیادہ مردوں میں، اور شادی شدہ لوگوں سے زیادہ غیر شادی شدہ لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ متاثر زندگی کا استحکام اور اس کی ذمہ داریاں، اور اولاد کی محبت وغیرہ خودکشی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹیں ہیں۔ لیکن طلاق کے ذریعے علیحدگی اختیار کرنے والے مردوں اور عورتوں میں خودکشی کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا نفسیاتی سبب ظاہر ہے۔

**آتشک:-** آتشک کی بیماری عام طور پر عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو دوگنی سے بھی زیادہ تعداد میں ہلاک کرتی ہے، لیکن نوجوانی کے زمانہ میں دونوں کی شرح اموات تقریباً برابر رہتی ہے۔ ازدواجی زندگی گزارنے والے اس بیماری سے زیادہ تر محفوظ رہتے ہیں۔ اس کا سبب بھی ان کی باہمی دفا داری اور عمل احتیاط میں مضمر ہے۔

**التهاب زائدہ:-** یہ وہ مرض ہے جس میں زائدہ دودھ نکل جاتا ہے اور اس میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی شرح اموات ۳۳ فی صدی زیادہ ہے۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ مردوں اور عورتوں کی جسمانی ساخت اور ترکیب میں بہت بڑا فرق ہوتا ہے۔ التهاب زائدہ کے باعث شادی شدہ اور غیر شادی شدہ مردوں اور عورتوں کی اموات کی تعداد میں کوئی نمایاں فرق نہیں ہے۔

**معدے کا زخم:-** یہ بیماری عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں چھ سات گنا زیادہ ہلاک ہے۔ لیکن شادی شدہ مردوں کو یہ مرض اس لیے کم لائق ہوتا ہے کہ متاثر زندگی میں ان کو مناسب وصحت بخش غذا اور کافی آرام حاصل ہوتا ہے اس کے باعث اموات کا تناسب یہ ہے۔ مجرد لوگ دہائی متاثر لوگ ایک تہائی۔

**تمشع الکبد یعنی جگر کا موم کی طرح ملائم ہو جانا** اطباء کا خیال ہے کہ یہ خطرناک مرض شراب کی کثرت استعمال کو پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے کہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اس مرض سے عورتوں کی بہ نسبت مردوں کی اموات کی تعداد دوگنی سے بھی زیادہ ہے۔ یہ صورت حال ان مغربی ممالک کی ہے جہاں عورتیں بھی تھوڑی مقدار میں شراب پینے سے باز نہیں آتیں، پھر بھی شادی شدہ لوگوں میں شرح اموات اس لیے کم ہو جاتی ہے کہ مجرد لوگ جلد تھکا خراب پیتے ہیں اور متاثر لوگ ایک

## شادی کرو اور بہت دن جیو

اسکیم کے ڈھیلے کا باہر نکل آنا :- یہ مرض بھی ایک قسم کا گھینٹکا ہے، جو مردوں کی بہ نسبت عورتوں کے لیے بائیں گنا زیادہ ہلکا ثابت ہوا ہے۔ لیکن اس سے کھنڈا اور نا کھنڈا لوگوں کی شرح اموات میں کوئی خاص فرق نہیں پایا گیا ہے۔ مرد ہو یا عورت یہ مرض بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ رفتہ رفتہ زیادہ ہلکا ہوتا جاتا ہے۔

**سرطان :-** ہر عمر میں اور مرد اور عورت دونوں میں اس بیماری سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد متبادل لوگوں کی نسبت مجرد لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ فرق عورتوں کی چھاتی کے سرطان میں اور بھی زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے، اور اس حالت میں مجرد کی زندگی بسر کرنے والی عورتوں کی شرح اموات کھنڈا عورتوں کی بہ نسبت تین گنی زیادہ ہے۔

**صرع :-** یعنی مرگی مردوں اور عورتوں کو تقریباً برابر کی تعداد میں ہلاک کرتی ہے، مگر شادی شدہ جوڑوں پر کی قدر مہربان رہتی ہے۔

خاص خاص امراض کی مختصر فہرست اب تمام مہنگی اور اعداد و شمار نے اس امر کو ثابت کر دیا کہ شادی شدہ لوگوں کی زندگی اور عمر کی طوالت کے امکانات بہت زیادہ ہیں اور غیر شادی شدہ لوگوں کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اسی لیے یہ کہنا صحیح ہے کہ شادی کرو اور بہت دن جیو۔

تو اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے لگتے ہیں، دوسرے غائی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کفایت شعاری پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

**قتل کے واقعات :-** جب انسان خود اپنی نوع کے قتل پر آمادہ ہو جاتا ہے تو یہ بھی کوئی حیرت کی بات نہیں ہے کہ مرد کی جنگ جویانہ ذہنیت سے اس کے مقابلہ والے انشخاص یعنی مرد زیادہ اور عورتیں کم ہلاک ہوتی ہیں۔ چونکہ عالم جوائی میں انسانی خون میں جوش اور مزاج میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اس میں عمر میں قتل کے واقعات زیادہ اور اوائل عمر میں کم تر ہوتے ہیں۔ قتل کے باعث شرح اموات شادی شدہ مردوں میں بھی اور عورتوں میں بھی، غیر شادی شدہ لوگوں سے کم ہے، مگر بواؤں اور مطلقہ لوگوں میں یہ وارداتیں نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

**ذیابیطس :-** ان امراض میں جو مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہلاک کرتے ہیں ذیابیطس سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ اس کی ابتدا چالیس برس کی عمر کے لگ بھگ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس کی ہلاکت آفرینی بڑھتی جاتی ہے۔

**رہتے کی بیماری :-** یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ اپنا قصار بناتی ہے۔ غالباً عورتوں میں اس کی وجہ سے زیادہ موتیں استقرار حمل اور زچگی کی وجہ سے واقع ہوتی ہیں۔

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

- ۱۔ زائدہ اغور کا پریشین (اسے جواز و عدم جواز پر دلچسپ بحث، واقعات اور مضامین کی روشنی میں)۔ اقبال حسین ایم۔ اے۔
- ۲۔ چونک دموجوات عالم میں اس کی حیثیت)۔ حکیم محمد جن سہوانی
- ۳۔ آپ انسان ہیں یا آئین دان کی جہنی۔ بی۔ میک او اسے
- ۴۔ مہاسے۔ اردنگ روجبرس۔ ایم۔ ڈی
- ۵۔ مرگ آفرین گردہ۔ ترجمہ
- ۶۔ جادو کی گولیاں (ایک نہایت دل چسپ افسانہ)۔ کیش چنڈا، ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔
- ۷۔ ..... (افسانہ)۔ کوثر چاند پوری
- ۸۔ معلومات۔ ترجمہ
- ۹۔ درزشس۔ نایاب الدین صاحب
- ۱۰۔ سوال و جواب۔ ایڈیٹر

نوٹ :- آپ کی خط و کتابت خواہ وہ ہمدرد و اخوانہ کے کسی شعبہ سے متعلق ہو، اس میں اپنا خود اپنی تمبر ضرور لکھ دیجیے۔

# جراثیم کی خانگی زندگیاں

پیدا کر کے اس کا ایک ذخیرہ اپنے جسم میں اس طرح محفوظ کر لیتے ہیں جیسے ہم کافی مقدار میں شکر کھا کر اپنے جسم میں چربی جمع کرتے ہیں۔ جب ہائڈروجن سلفائیڈ کی کمی ہوتی ہے تو یہ جراثیم گندک کے اس ذخیرے کو کام میں لاتے ہیں۔

دق اور سل کے جراثیم اور ان کے تمام رشتہ دار مرن پیرافین پر زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ بعض جراثیم پروٹویم کے مرکبات کو منعم کر لیتے ہیں، اور ایک چھوٹا گردہ ایسا ہے جو کاربولک ایسڈ کو بھی کھا جاتا ہے۔

جہاں تک غذا کی مقدار کا تعلق ہے ایک محتاط اور معتدل اندازہ یہ ہے کہ اپنی ترشہ کے جراثیم ایک گھنٹہ میں خود اپنے جسم کے وزن سے نسبتاً دو گنی مقدار میں شکر استعمال کرتے ہیں، اور یہ سلسلہ شب و روز ہر گھنٹے جاری رہتا ہے۔ ایک عجیب بات یہ ہے کہ جراثیم کی دنیا خواب سے محروم ہے۔ ان کو نیند کبھی نہیں آتی، اور ہر دم یہ معمول غذا میں مصروف رہتے ہیں۔

تخمیری جراثیم اپنے جسمانی وزن سے نصف مقدار میں شکر ہر گھنٹے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض لوہینا جراثیم (یوریا بیکٹیریا) ہر گھنٹے میں اپنے جسمانی وزن کی سو گنی مقدار میں "یوریا" (ازادہ دار حل پذیر بولی مرکب) کو تخمیر بھر دیتے ہیں۔ ہمیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ تمام جراثیم نہایت حریف اور بسیار فور قسم کے پیشو جان دار ہیں، جب تک کہ ہم یہ نہ سمجھ لیں کہ استعمال کی شرح ایک سطحی مسئلہ ہے۔ مثلاً انسانی جسم میں جو پھیپھڑے ہیں وہ تقریباً ایک انچ کی سطح کی نمائندگی کرتے ہیں۔ ہمارے جسم کو اوسکین فراہم کرنے کے لیے اتنے رقبہ کی سخت ضرورت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر پونڈ وزن کو ۳۰ مربع فٹ درکار ہے۔

اسی طرح ایک پونڈ وزنی جراثیم کو ۳۰۰۰ مربع فٹ درکار ہوں گے۔ لیکن جو شکر ہم کھاتے ہیں اس سے کہیں زیادہ ہم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اپنی ترشہ کے جراثیم شکر کو صرف اپنی ترشہ میں تبدیل کرتے ہیں، اور شکر کے بہت سے حرارے (حرارت کی اکائیاں - کلو ریڈ) غیر مستعمل حالت میں بچ رہتے ہیں،

ایک مرتبہ ایک باشندہ امریکانے ایک باشندہ چین کا مضحکہ اڑایا تھا کہ وہ سڑے ہوئے اندے کھاتا ہے۔ چینی نے اس کا انتقام لیا اور یہ جواب دیا کہ اہل امریکا سڑا ہوا دودھ کھاتے ہیں۔ مطلب یہ تھا کہ پیسٹر کھاتے ہیں۔ لیکن وہ چھوٹی اور خوردبینی مخلوق جو "بوسیدہ اندے" اور "بوسیدہ دودھ" پیدا کرتی ہے، اپنے خاندان اور رشتہ داروں میں کچھ ایسے افراد بھی رکھتی ہے جن کی عجیب و غریب اشتہا اور شوق غذا کا متناظر چینی یا امریکی بھی نہیں کر سکتے۔

مثلاً ناسٹریٹ بیکٹیریا (شورہ بنانے والے جراثیم) ہونیا کھا کر زندہ رہتے ہیں۔ شکر اور چینی ان کے لیے باعث ہلاکت ہے۔ وہ امونیائی تلوں کو اسی طرح اوسکین آمیز کر لیتے ہیں جس طرح ہم اپنی زندگی اور صحت کے لیے شکر اور چربی کو اوسکین آمیز کرتے ہیں۔

زمین میں جراثیم کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جو ہائڈروجن گیس کو منعم کر لیتی ہیں۔ یہ نامی اجسام ہائڈروجن کو دوبارہ جذب کر کے اسے اوسکین آمیز بنا لیتے ہیں۔ یہی ان کا عمل تنفس ہے۔ وہ صرف ہائڈروجن اوسکین کاربن ڈائی آکسائیڈ اور تھوڑے سے محلول فاسفیٹ (فاسفورس کا نمک) اور ناسٹریٹ (شورے کا نمک) جیسی غذاؤں پر زندہ رہتے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھاتے ہیں۔ ان کو اور کسی غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جراثیم کی ایک خاص نوع ایسی بھی ہے جو ہائڈروجن کے بجائے صرف ولہ لے گیس استعمال کرتی ہے اور دوسری وہ ہے جو صرف کاربن مونو آکسائیڈ پر زندگی بسر کرتی ہے۔ موخر الذکر افسانوں اور تمام ذوات الہی (دودھ پلانے والے جانوروں) کے لیے سخت ہلکے ہیں۔

سلفر بیکٹیریا کرتی جراثیم کا ایک بہت بڑا گردہ ایسا ہے جو صرف ہائڈروجن سلفائیڈ پر زندگی بسر کرتا ہے۔ یہ سخت بڑا گیس جو سڑے ہوئے اندوں کی یاد دلاتی ہے، اور جہاں حیوانی اور نباتاتی مادے سڑے رہتے ہیں وہیں پیدا ہوتی ہے۔ کرتی جراثیم اس گیس کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے ہم شکر کو کام میں لاتے ہیں۔ وہ اسے کامل طور پر اوسکین آمیز بنا لیتے ہیں، اور گندک



## جراثیم کی خانگی زندگیاں

سال میں تیرے میں وہ فرد ہیں کے ذریعہ دیکھنے سے بہت سیرت  
اگیز معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو سرعت رفتار ہم دیکھتے  
ہیں وہ فرد ہیں کے کبیر شیشے کے باعث بہت بڑی ہوتی دکھائی  
دیتی ہے۔ مثلاً جو رفتار میں ایک اینچ فی سکنڈ معلوم ہوتی ہے  
وہ درحقیقت صرف چار اینچ فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ بہر حال ہم ضللی  
طور پر اس سرعت کو یوں معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک جڑوہ خود  
اپنی لمبائی کے برابر فاصلہ کتنی دیر میں طے کرتا ہے۔ اس سے  
یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ گھوڑے دوڑ کے گھوڑے کے لیے یہ رفتار  
تیس میل فی گھنٹہ ہوگی۔

جراثیم کی فرد جراثیم  
”بیکٹیریا“ یعنی جراثیم کا تذکرہ عام لوگوں کے ذہن  
میں زیادہ تر بیماریوں کا تخیل پیدا کرتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس  
کے ہاں یہ بات نہیں ہے۔ بہت سے بیکٹیریا ایسے ہیں جن  
کا وجود خود ہماری زندگی و صحت کے لیے ضروری ہے اور بہت  
سے ایسے ہیں جو بیماری پیدا نہیں کرتے بلکہ قدرت کی دوسری  
خدمات انجام دیتے ہیں۔ اس کی صورت ایک مثال دیکھ لیجیے۔  
ولایات متحدہ امریکا میں جراثیم کی جینی قسمیں پائی گئی ہیں ان  
کی تعداد کثیر ہے، مگر ہر ۲۰۰۰ قسموں میں ۲۹۹۹۹ قسمیں  
بے ضرر یا مفید ہماری زندگی کے لیے ضروری ثابت ہوئی ہیں  
اور صرف ایک قسم وہ ہے جسے بیماری کا جڑوہ کہا جاسکتا ہے  
یعنی بے ضرر اور مرض آفریں جراثیم کا تناسب ۳۰۰۰۰ میں  
ایک ہے۔

اگر اس صورت حال کا مقابلہ بنی نوع انسان سے  
کیا جائے تو جراثیم کے جراثیم کا کارڈ کچھ زیادہ غریب ثابت  
نہیں ہوگا۔ مثلاً امریکا میں سترہ لاکھ ۵۹۹ آدمیوں کو قتل  
کے جرم میں سزا دی گئی تھی یعنی ہر ۱۰۰۰۰ افراد میں ایک شخص  
قتل کا مجرم تھا۔ الغرض یہ کہنا بیجا نہ ہوگا کہ بنی نوع انسان  
کے لیے بیکٹیریا خود انسان سے زیادہ خطرناک نہیں ہیں، کیونکہ  
جڑوئی امراض سے لوگوں کی کافی تعداد شفا پا بھی ہو جاتی  
ہے، مگر جو شخص قتل کر دیا جاتا ہے وہ پھر زندہ نہیں ہوتا۔

اگر گھاس، پتوں، لکڑیوں اور مردہ جانوروں میں  
پائے جانے والے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیا جاسکتا تو تمام  
چیزیں گل کر دوسری اشیاء میں تبدیل نہ ہوتیں اور نہ ان کے اجزائے  
مکرمی الگ الگ ہوتے۔ اگر ہرگز زائد کی گھاس کبھی پسیدہ  
نہ ہو تو ایک سو برس میں سوکھی ہوئی گھاس کا ڈھیر اتنا

اوشکر کو ہم کھل طور پر جلا ڈالتے ہیں۔ اس طرح ہر ادس مشر  
سے ہم ۴۰ گنا حرارت حاصل کرتے ہیں۔

جراثیم کا اجتماع :- جب جراثیم کا تذکرہ ہوتا ہے  
تو ساتھ ساتھ ان کی کثرت تعداد کا خیال بھی ہمارے ذہن میں آتا ہے  
ہم نے معلوم کر لیا ہے کہ کھٹے دودھ کے ایک مربع سنٹی میٹر میں ایک  
ارب (سوکروٹ) جراثیم اور مٹی کے ایک ریڑے میں جو چنے کے برابر  
ہو ایک کروڑ جراثیم ہوتے ہیں۔ لیکن عام طور پر فی ”سنٹی میٹر“  
ایک ارب سے زیادہ جراثیم نہیں پائے جاتے۔ اب اس کا مقابلہ  
شہری آبادی سے کیجیے۔

جس طرح پورے کچر کیے ہوئے آدے میں جراثیم کا  
اجتماع ہوتا ہے، اسی طرح دنیا میں انسانوں کی تعداد بھی زیادہ  
ہوتی تو ہر شخص دوسرے شخص سے صرف دس فٹ کے فاصلہ  
پر ہوتا، اور وہ اس طرح کہ اس کے دائیں جانب دس فٹ پر  
ایک آدمی ہوتا ہے، بائیں جانب دس فٹ پر دوسرا آدمی ہوتا،  
آگے دس فٹ پر تیسرا آدمی ہوتا، پیچھے دس فٹ پر چوتھا آدمی ہوتا  
اوپر دس فٹ پر پانچواں آدمی اور نیچے بھی دس فٹ پر چھٹا آدمی  
ہوتا۔ گویا شش جہات یعنی چھ سمتوں میں ہی صورت ہوتی۔

اسی سے آدمیوں کی بھر مار کا اندازہ کر لیجیے۔ پھر بھی یہ تعداد  
کچھ زیادہ نہیں۔ آج بھی بعض بے کروی میں یا ہسپتالوں کے وارڈ  
میں دو آدمی دس فٹ سے زیادہ فاصلہ پر نہیں رہتے۔ فرق اتنا ہے  
کہ یہ فاصلہ صرف دوسو سنتوں میں یعنی داتیں ہوتا ہے، آگے  
پیچھے اور اوپر نیچے نہیں ہوتا۔ بعض کاروباری عمارتوں میں یا دفینا  
میں دن کے وقت آدمیوں کی بھیڑ ایک مربع سنٹی میٹر میں جراثیم  
کی بھیڑ سے زیادہ ہوتی ہے مگر جراثیم کی چھوٹی جسامت کا اندازہ  
آپ اسی سے کر سکتے ہیں کہ اگر ساتھ جراثیم کو پہلو پہلو ایک لائن  
میں رکھا جائے، تو اس پوری صف کی لمبائی صرف ایک بال کے  
قطر کے برابر ہوگی۔

یہ جسامت ناپ تول صرف ان جراثیم کی ہے جن کو عام قتل  
میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن دوسری جماعتوں میں بالخصوص کبھی  
جراثیم میں بعض ایسے ہوتے ہیں جن کو مذکورہ بالا جراثیم کے مقابلہ  
میں دلیل مصلیٰ سے تشبیہ دی جاسکتی ہے جس جڑوہ کو بیگیا ڈوا  
میرا بلیس کہتے ہیں قلم میں ایک بال کی جوتھائی کے برابر ہوتے  
ہیں اور جراثیم کی مذکورہ قسموں میں ایک جڑوہ جس کا نام ”تھیوفیا“  
ہے تقریباً نصف بال کا قطر رکھتا ہے۔

جراثیم جس سرعت کے ساتھ حرکت کرتے ہیں، یا کچر کے

ایہو جانے گا کہ انسانوں کے لئے چھینے پھرنے اور سیر کرنے کی کوئی گنجائش باقی نہ رہے گی۔ اگر جنگوں کی وہ مردہ پتیاں اور بنیاں جو ہر سال زمین پر گر جاتی ہیں سڑنے لگنے سے رہ جائیں، پانی سو برس میں ان کے ڈھیر بلند ترین درختوں سے بھی اونچے ہو جائیں، اور دوسری طرف زمین کی زرخیزی اور نباتات کی روئیدگی بھی ختم ہو جائے، اگر کھاد سڑ کر مٹی میں نہ مل جائے تو دو سو سال کے اندر ہر مویشی خانہ میں اس کے ڈھیر مویشیوں کے سر سے بھی بلند ہو جائیں۔ ضروری تبدیلیوں اور سڑی گئی چیزوں کے غائب ہو جانے کے اس عمل کی پوری ذمہ داری صرف جراثیم پر اور ان کے رشتہ داروں یعنی خیمروں اور پھوپھوں پر ہے۔ بعض جراثیم اور پھوپھوں کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ دوسرے جراثیم کو اپنے پاس نہیں آنے دیتیں۔ ان سے ایک ایسے نہریلے مادے کا افراز ہوتا ہے جو دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کر دیتا ہے اور ان کی افزائش پس کو روکتا ہے۔ یہی وہ راز ہے جس سے ماہر طبیبوں کے دل میں یہ خیال پیدا ہوا کہ ان زہریلے مادوں کو خالص شکل میں حاصل کر کے کیوں نہ انسانی امراض کے دوسرے جراثیم کو مفلوج یا ہلاک کیا جائے۔

پہلے پہل یہ تجویز دو برس کے ذہن میں آئی تھی جس نے دیکھا تھا کہ مٹی میں پایا جانے والا ایک جرثومہ بعض ایسے مادے پیدا کرتا ہے جو دوسرے جراثیم کے لیے جہنم حیات ہیں۔ اسی کے کلچر سے گرامی سیڈین نامی ایک مادہ اخذ کیا گیا جو نمونیا اور جراثیم سخی کے دوسرے امراض کے علاج میں امید افزا ثابت ہوا۔ اس کے بعد جلد ہی دوسرے ماہر جراثیم کو خیال آیا کہ اسی طرح کا ایک مادہ پھپھوندی میں بھی پایا جاتا ہے۔ اسی سے مشہور دوا "پنسلین" وجود میں آگئی۔

یہ جو زہریلے مادے خوردبینی اجسام نامی سے بنتے ہیں وہ درحقیقت دفاعی نوعیت کا کام کرتے ہیں۔ یہ نہیں ہوتا کہ باکٹیریا اپنے مقابل جراثیم کو ہلاک کر کے کھا جائیں لکڑی ایسا ہوتا ہے کہ مقابلہ پر آنے والے جراثیم ہلاک بھی نہیں ہوتے بلکہ صرف مفلوج اور بے ضرر ہو جاتے ہیں۔

### الکھل اور بیکٹیریا

الکھل یعنی شراب انسان کی ایجاد نہیں ہے اور نہ انسان شراب تیار کرتا ہے۔ یہ کام صرف تخمیری بیکٹیریا کا ہے جو شراب بناتے ہیں اور یہ جراثیم صرف انسانوں ہی کے

دوست نہیں ہیں، بلکہ وہ ہر اس جاندار کے لیے الکھل بناتے ہیں جو الکھل کو پسند کرتے ہیں۔ اس اعتبار سے بہت سے جانور کو "رند" کہا جاسکتا ہے۔ بہت سے کیڑے الکھل کے بچہ شائق ہوتے ہیں۔ رات کو اڑنے والے پتنگے جمع کرنے کے لیے سائیں داں کیلے ہوتے پھلوں کی تخمیری کے ذریعہ ان کو لاپٹ دے کر بچھانتے ہیں۔ بھڑوں کو بھی الکھل بڑے عشق ہے۔ کھمبیاں بھی اس پر لٹ پڑتی ہیں۔ جانوروں کی نفسیات کے ماہرین نے معلوم کیا ہے کہ چوہے سادہ پانی میں چارنی صدی الکھل پسند کرتے ہیں مگر اس سے زیادہ قوی محلول کی طرف رجوع نہیں ہوتے۔

اگر پھلوں کو کچل دیا جائے تو ان کے گوندے میں جلد تخمیر شروع ہو جاتی ہے۔ اس میں خارجی غیر ملاتے کی ضرورت نہیں ہوتی، اس لیے کہ تخمیری بیکٹیریا پیسے سے موجود ہوتے ہیں۔ تمام پھلوں کے چھلکوں میں تخمیری اجزا پائے جاتے ہیں اچھے اور بے عیب انگوروں میں فی دانہ ۱۰۰ سے لیکر ۳۰۰ تک تخمیری خٹلا ہوتے ہیں اور ان دانوں میں جن پر کوئی بڑیا چوٹی مار دیتی ہے اور جیس کوئی بھڑیا دوسرا کیڑا زخمی کر دیتا ہے ایسے خٹلا کی تعداد ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ تک ہو سکتی ہے۔

جب انگور کپکنے لگتے ہیں تو ہر دار کیڑے ان کے دانوں پر اور ہر دار کڑے پھرتے ہیں اور ان کو ایسے دانے کی تلاش رہتی ہے جو زخمی ہو چکا ہو اور رس خارج کر رہا ہو انگور کے پافوں میں سب سے زیادہ سرگرمی بھڑوں میں پائی جاتی ہے، مگر انہیں زخمی انگوروں کو تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، وہ خود اپنی نیش سے ان کی نازک جلد کو زخمی کر سکتی ہیں۔ تمام کیڑوں کے پیروں میں مٹی کے بہت باریک ذرات لگے ہوتے ہیں اور مٹی میں بھی نمیر موجود ہوتا ہے۔ زخم رسیدہ انگوروں میں خیمیری خٹلا یا بہت تیزی سے بڑھتے ہیں اور الکھل پیدا کرتے ہیں۔ اس الکھل کی بو بڑوں کیسیوں اور دوسرے کیڑوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔ یہ کیڑے اس دعوت سے خوب لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اور جب شکم بھر چکر ان انگوروں پر سے اڑ جاتے ہیں تو انہی پیروں میں ہزاروں تخمیری خٹلا یا ساڑھ لے جا کر دوسرے دانوں تک پہنچا دیتے ہیں۔

### جراثیم سے ایک نئی طبی خدمت

اب حیاتیاتوں کی چانچ اور کشرخ کے سلسلہ میں بہت سے امریکی چوہوں اور کبوتروں اور بندروں وغیرہ کی

جائیں پہ باقی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بیکٹیریا نے ان جانوروں کی نگہ لے لی ہے، اور جانچ پڑتال کی خدمت کے لیے زیادہ تر انہی کو کام میں لایا جاتا ہے۔ تمام حیاتیاتی حقیقت میں نشوونما کے عناصر ہیں۔ جراثیم کو بھی اپنے نشوونما کے لیے حیاتیاتوں کی ضرورت اسی طرح ہوتی ہے جس طرح بلند تر نامی اجسام مثلاً انسانوں یا حیوانوں کو ہوتی ہے۔ کسی خاص چیز میں کسی خاص حیاتیات کی مقدار معلوم کرنے کے لیے تین چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے (۱) ایک خالص کلچر جس کو اس حیاتیات کی ضرورت ہو (۲) اس حیاتیات کی تھوڑی سی مقدار بالکل خالص شکل میں (۳) کلچر کا ایک درمیانی مادہ جس میں اس حیاتیات کے سوا نشوونما کے تمام دوسرے عناصر موجود ہوں۔

جراثیم کے ذریعہ اس طرح حیاتیات کی جانچ اور قشریح کو "خرد بینی حیاتیاتی" طریقہ کہتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعہ مندرجہ ذیل حیاتیاتوں کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے۔ تھیا مین (ب) (۱) ریبولوین (ب) (۲) ٹکولینک ایسڈ (ایڈ) پائروڈوکسین۔ پینٹو تھینک ایسڈ، فولک ایسڈ، اینٹیوٹیل اور بایوٹین۔ یہ جانچ جانوروں کے ذریعہ پرائے طریقہ پر کی جاتی ہے۔ یہ حیاتیات اور جراثیم کے ذریعہ مرتبہ ۳۶ محنتوں میں ہوتی ہر کار

نتائج بھی زیادہ صحیح ہوتے ہیں

جراثیم کا "جادو"

۱۸۱۹ء کا واقعہ ہے۔ پیڈوا کے ایک کسان نے دیکھا کہ اس کے پارچ (غذا) پر کچھ سُرخ دھبے ہیں جو خون سے مشابہہ ہیں۔ وہ خوف زدہ ہو گیا۔ دوسرے روز بھی یہی واقعہ نمودار ہوا۔ وہ اور بھی زیادہ خوف زدہ ہو کر پادری کے پاس پہنچا۔ پادری نے کلیسا میں جا کر دعائیں کیں مگر کچھ نہ ہوا اور سُرخ دھبوں والا یہ سلسلہ پوری آبادی میں اس طرح بڑھ گیا کہ سب لوگ حیران ہو گئے۔ آخر حکومت نے پیڈوا یونیورسٹی کے پروفیسر اورٹون سمیت کا ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا جس نے کچھ جلد جہد کے بعد معلوم کر لیا کہ یہ سُرخ دھبے ایک قسم کی سما روخی روئیدگی یا پھیپھوندی کے باعث پیدا ہوتے ہیں ان کا نام انہوں نے بیکٹیریم پروڈیگوسم رکھ دیا۔ لیکن اسی طرح کے خون جیسے دھبے اس سے پہلے بھی سلسلہ میں رونما ہوئے تھے اور انہیں یہودیوں کی ساحرانہ سرگرمیوں سے منسوب کر کے عیسائیوں نے بہت سی یہودیوں کو قتل کر دیا تھا

# پاکٹ فارماکوپیا

## قیمتی نکات اور معقول نسخجات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کئے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار الجھنوں اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی تشخیص علاج خداوردیگر ضروریات مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہو آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے

قیمت ۱۔ صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

پتہ:- ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد قسیم الدین صاحب، ناظم طب البحوث، ریو۔ بی

# خواب خواب خواب گولیاں

راز ڈاکٹر تھیوڈور۔ جی بکلیپ۔ ایم۔ ڈی

جسم اور دماغ دونوں کا حصہ ہوا کرتا ہے۔ جب جسم تھک جاتا ہے اور دماغ سکون محسوس کرتا ہے تو ہمیں نیند آجاتی ہے۔ لیکن اس دور تمدن میں جو مشینوں کے ذریعے انسانی محنت کے عنصر کو کم کرتا ہے اکثر جسم میں اتنی کافی عضوی تھکن نہیں ہوتی کہ آسانی سے نیند آجائے۔ چونکہ کام کرنے کے تمام اوقات میں دماغ بہت چاق و چوبند بلکہ کسا اور تنہا ہوتا رہتا ہے اور مہلک اراغی کی طرف حرکت کی لہریں مسلسل طور پر بھیجتا رہتا ہے، اس لیے یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ ہم وہ دماغی سکون جلد حاصل نہیں کر سکتے جس کے بغیر نیند کا طاری ہو جانا ممکن نہیں ہوتا۔ جدید طرز معاشرت کی ایک مبالغہ آمیز مثال اس کا ہے دالے یا پیا نو بجانے والے شخص میں دیکھی جاسکتی ہے جو ہر رات کو سونے سے پہلے ایک خواب اور گولی کھا لیتا ہے اور بر صبح کو کسی اور دوا کی گولی کھا کر بستر سے اٹھتا ہے تاکہ اس کے اعضاء اچھی طرح پیدا رہیں اور متحرک ہو جائیں۔

## بے خوابی کے اسباب

مرض بے خوابی کے جو اسباب عام طور پر پائے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-  
(۱) غیر ریفش شدہ دماغی اور جذباتی "آؤٹ ریش"۔ تشویش، خوف، فکر، اندیشہ، اندرونی کاوش وغیرہ اسی ایک چیز کے مختلف نام ہیں۔ اکثر ہمیں یہ معلوم رہتا ہے کہ کیا چیز ہمیں پریشان کر رہی ہے اور نیند کی راہ میں رکاوٹ مٹی ہوئی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ ہمیں اس کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ ہر طبیب کے پاس چند ایسے مریض بھی آتے ہیں جو پورے خلوص کے ساتھ کہتے ہیں کہ انہیں کوئی فکر و تشویش نہیں ہے پھر بھی وہ نیند سے محروم رہتے ہیں، لیکن حالات کا تجزیہ صاف طور پر ظاہر کر دیتا ہے کہ وہ کسی اندرونی یا تحت شعور کی دماغی آؤٹ ریش میں مبتلا ہیں۔

جب یہ خلل مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے اور طبی

بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کی بیماری جسے انگریزی طب میں انسومینیا کہتے ہیں کبھی کبھار یا مزدوروں یا ان لوگوں کو جو اپنی جسمانی محنت سے اپنا ذریعہ معاش حاصل کرتے ہیں لاتی نہیں ہوتی۔ یہ مرض ایسے لوگوں کا مسئلہ نہیں ہے بلکہ صرف ان لوگوں کا مسئلہ ہے جو اپنی عقل و ذہانت سے روزی حاصل کرتے ہیں، مثلاً دماغی کام کرتے ہیں، لکھتے پڑھتے ہیں، کوئی علمی پیشہ کرتے ہیں یا آرٹسٹ ہوتے ہیں۔ یہ دونوں حقیقتیں ایک بہت ہی اہم جتنی افسانہ کہتی ہیں، لیکن اس افسانے میں مشغول ہونے سے پہلے یہ ضرور ہے کہ مختصر الفاظ میں "ٹو نیند" کا عضو یعنی عمل پیمار نیند حقیقت میں موقوف ہے اس چھوٹے سے رقبہ پر دماغ کے زیرین حصہ میں مبداء اعصاب کے نیچے واقع ہے اور جو باقی تھلا مس رحمت مبداء اعصاب کہتے ہیں۔ اگر اس حصے میں کوئی رسول یا زخم یا دوسرا نقص پیدا ہو جاتا ہے تو نیند کی صورت دلوغیت بدل جاتی ہے۔ ایک محقق نے چند بتیوں کے دماغ کے اس حصے کے نیچے جہاں سے اعصاب باہر نکلتے ہیں، برقی مورچے لگا دیئے تھے۔ پھر جب وہ بجلی کا کرنٹ جاری کر دیتا تھا بتیاں فوراً سو جاتی تھیں۔

دماغ کا یہ علاقہ مسلسل طور پر ان بیانات سے چھوٹا جاتا رہتا ہے جو ریح دماغ (ذہنی مرکز) اور عضلات اور جسم کے دوسرے اعضاء کی طرف سے آتے ہیں۔ جب ریح دماغ کی طرف سے بیانات کی آمد کم ہو جاتی ہے اور بہت دیر سے پہنچتی ہے، یا عضلات کی طرف سے تھکاوٹ اور سستی کے بیانات آتے ہیں تو نیند کا مرکز رات کے لیے اپنا فیصلہ نہ کرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ لیکن جب دوسری قسم کے بیانات آتے ہیں تو نیند کا ڈول کی سمت سے غیر معمولی صدائیں یا اعضاء کی طرف سے درد کی خبریں، یا مٹانے کے بھر جانے کے باعث اخراج بول کی ضرورت کے اشارے پہنچتے ہیں تو مبداء اعصاب کا حصہ زیرین پھر کام کرنے لگتا ہے اور ہم بیدار ہو جاتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہے کہ نیند طاری کرنے کے عمل میں

پڑنا نہیں ہوتا تو اس کی مشکل کی تک پہنچنے کے لیے تحقیق و  
تفتیش کا نفسیاتی طریقہ اختیار کرنا پڑتا ہے اور مخصوص طب  
دماغی سے مدد لینی پڑتی ہے۔ پھر بھی یہ ضروری ہے کہ مریض اپنی  
صحت بانی کے لیے فوراً تعادیل پیش کرے۔ کیوں کہ طبیعت کو  
بہ تو نہیں کر سکتا کہ کسی غلط یا بے جوڑ تسادی کی حقیقت کو  
تبدیل کر دے یا کسی کا بیٹا اگر بہت دور ہے تو اسے واپس  
ملا دے، یا اگر رے ہوئے اندوہناک واقعات کو از سر نو  
درست کر دے۔

(۲) عضوی یا عقلی بیماریاں۔ بعض مرضیاتی حالتیں  
بھی بے خوابی کا باعث ہوتی ہیں۔ ان میں چند بیماریاں خاص  
طور پر قابل ذکر ہیں۔ مثلاً غده در قیہ کا شدت عمل جس سے  
گیگہکسا پیدا ہوتا ہے، عضوی تشنج، ورم دماغ، خون کا بڑھا  
ہوا باؤ، نقص ہضم، قلب اور اعصاب کے تنفس کی بیماریاں  
بعض متعدی امراض مثلاً انفلوئنزا، ٹائیفائیڈ، بخاریا، دق و  
سل وغیرہ۔ لیکن اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ بعض بیماریوں کے متعلق  
مریض کو جو فکر و تشویش ہوتی ہے وہ خود مرض سے بھی زیادہ  
بے خوابی کا باعث بن جاتی ہے۔ ان حالتوں میں یہ ضرور  
ہوتا ہے کہ نفسیاتی انداز سے بیماری کو تسلیم کر لیا جائے  
اور صبر و تحمل کے ساتھ جھیننے کی کوشش کی جائے اس سے  
بے خوابی کی شکایت دور کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

(۳) اندرونی بیجان یا حد سے زیادہ ابھری ہوئی  
طبعی تحریک۔ بروہ شخص جو کاموں میں بہت مصروف  
رہتا ہے۔ یہ جانتا ہے کہ تھکا اندہ گھریا پس آنا اور پھر بھی  
نیند کا نہ آنا اس قدر تکلیف دہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا سبب  
یہ ہے کہ دماغی سرگرمیوں کی وہ لہریں جو کام کے اوقات میں  
بھٹکتی رہتی ہیں فوراً بجھ جاتی ہیں جاسکتیں۔ ہمارا دماغی یا  
عصبی نظام کوئی بانی کامل نہیں ہے کہ جب چاہا تو نئی گھما کر  
پانی نکال لیا اور جب چاہا بند کر دیا۔ اسی لیے ہمیں سمجھ لینا  
چاہیے کہ شدید دماغی بیجان کی سطح سے نیچے اترنے میں ہیں  
کچھ دیر لگے گی۔ اس حالت میں ہمارا عمل یہ ہونا چاہیے کہ بدن کو  
خوب ڈھیل کر کے آرام کریں یہاں تک کہ دماغ کو سکون حاصل  
ہو اور نیند رفتہ رفتہ خود بخود برپا ہو جائے۔ بلکہ تقریبی مطالعہ  
خواب آور موسیقی، یا مدھم سڑوں میں ریڈیائی گانوں کی صدائیں  
وغیرہ بھی اس مقصد میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

(۴) بیرونی بیجان آفریں عناصر۔ شور و غل کا

حالت نوم پر کیا اثر ہوتا ہے اس کے متعلق کچھ کہنے کی ضرورت  
نہیں ہے۔ سب کو معلوم ہے کہ تیز و تند آوازوں سے نیند خواب  
ہوتی ہے، مگر بہت لوگ یہ نہیں جانتے کہ کوئی شخص اگر مخصوص  
قسم کی صداؤں کا عادی ہو گیا ہے تو ان صداؤں کا یکا یک  
بند ہو جانا بھی بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ ریلوے کے جس ملازم  
کو ریل گاڑیوں کی گھڑ گھڑا بہت ہی میں اچھی نیند آتی ہے۔  
اسے اگر یکا یک کسی خاموش ماحول میں رکھ دیا جائے تو  
وہ پرسکون نیند سے محروم ہو جائے گا۔ شہر کے مستقل  
باشندوں کو پہلے پہل دیہات کی خاموشی پریشان کرتی ہے  
اگر کوئی بھکی میند والا آدمی گھٹنے کی ٹھک ٹھک کی  
آوازوں میں سوئے کا عادی ہو تو گھڑی کی آواز کے رکتے ہی  
اس کی نیند میں خلل واقع ہوگا۔ الغرض اس امر کا تعلق زیادہ  
"عادت" سے ہے۔

(۵) ادواؤں اور مثنیٰ چیزوں کا اثر۔ بہت سے  
لوگ جو مرض بے خوابی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ سمجھتے ہیں کہ ضرور  
میں کہ بعض دواؤں یا نشہ آور و نشاط انگیز چیزیں کس حد تک  
اس حالت کی ذمہ دار ہیں۔ بعض آدمی جو اپنے متعلق امر قبیحہ  
کو جانتے بھی نہیں، چار، تھوہ یا دوسرے مشروبات میں پائے  
جانے والے کافین "زہاتی" قلعوی بڑے سے طبعاً بہت متاثر  
ہوتے ہیں، کافین ایک میکانائیز چیز ہے جو غلغلے دماغ  
سے مبداء اعصاب تک حرکتوں کا ایک بہاؤ جاری رکھتی  
ہے۔ اکثر اشخاص جو پامیا تھوہ کے عادی ہو جاتے ہیں کافین  
کے اس بیجان آفرین اثر پر رفتہ رفتہ غالب آجاتے۔ لیکن  
وہ لوگ جو اس کی کافی برداشت کبھی نہیں حاصل کرتے، ان  
کے لیے کافین ایک ایسا حقیر بنا رہتا ہے جو نیند میں خلل انداز  
ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں  
ہے کہ چاہا تھوہ ترک کر دیں۔

اکھل یعنی شراب کے اثرات مختلف ہوتے ہیں،  
شراب کی زیادہ مقدار بالآخر انسان کو بے ہوش کر دیتی  
ہے اس لیے ہم اسے قدرتی اور پرسکون نیند سمجھ نہیں سکتے  
ہیں۔ دوسری طرف اس کی مختصر مقدار کا بیجان آفرین اثر یہ  
ہوتا ہے کہ پینے والے کو بیداری کا یا نیم بیداری کی حالت  
میں رکھتی ہے، اس لیے اکھل پھر حال نیند کے لیے مضر ہے۔  
بعض دواؤں جو موٹھنے کے عمل کے ذریعے یا  
تنفس کے عمل کے ذریعے ناک وغیرہ کے اندر داخل کی جاتی

ہر عقل مند ماں بچے کے لئے

# نوشہ سال

گھر میں کھستی ہو

کیونکہ یہ واپچوں کے ہر مرض کیلئے مفید ہے  
بدرمضی، دستوں کا آنا قبض، بچوں کا  
نزہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں

اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔

یہ دوا جدید سائنٹی فک اصولوں پر تیار

کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء اولے

گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست

بناتے ہیں۔ مفصل پرچہ ترکیب دوا کے

ساتھ ہے۔ قیمت فی شیشی جو ایک عرصہ

کے لیے کافی ہے۔ صرف آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ لیس بورڈیریز، دہلی

ہیں وہ بھی نیند میں غفلت اندازہ نہ ہوتی ہیں۔ پیلا ڈونڈا بل دسا در  
"دیکھی نہیں" وغیرہ کا اثر بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔

یہ تو ظاہر ہے کہ ہم سب لوگ شمسی زندگی کے سببان  
آخرین عناصر کو ترک کر کے ہمیشہ دیہات کی خاموش و پرسکون  
فضاؤں میں نہیں رہ سکتے اس لیے جس شخص کو کبھی بھی بے  
خوابی سے دوچار ہونا پڑتا ہے اس کو اعتدال و توازن کا احساس  
پیدا کرنا چاہیے، اور بہت زیادہ گھبرا کر مزید شب بیداریوں  
کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ یہ خیال کہ بہت سے دوسرے لوگ  
بھی اسی کشتی میں سوار ہیں، بعض حالات میں دماغی سکون پیدا  
کر سکتا ہے۔

نیند لانے کے لیے بعض لوگ سوتے وقت تھوڑا سا  
گرم پانی یا کوئی اور گرم مشروب پی لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں  
کہ جب کوئی گرم سیال معدے میں پہنچتا ہے تو خون کی شریانوں  
میں ایک بلکاس داخلی پیلا ڈونڈا کرتا ہے۔ اور اس حد تک  
یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ لیکن یہ سکون آخر میں اثر دیر پا نہیں ہوتا۔  
جو لوگ بیٹھے بیٹھے دماغی کام کرتے ہیں ان کے لیے

ایک مفید عمل یہ ہے کہ معتدل مقدار میں ورزش کیا کریں۔  
کچھ آدمی یہ غلط فہمی کرتے ہیں کہ دفین میں دن بھر کام کرنے کے  
بعد وہ اس قدر تھکے ماندے ہوتے ہیں کہ ورزش کرنے کو ذرا بھی  
دل نہیں چاہتا۔ اس کا جواب صرف ایک ہے اور وہ یہ ہے کہ  
"کوئٹھ کر کے دیکھیے جب تھکنی دماغی قسم کی ہوگی تو کبھی  
ورزش کے بعد ضرور عافیت کا احساس پیدا ہوگا اور آسانی  
سے نیند آئے گی، لیکن یہ خیال رہے کہ سونے سے پہلے کبھی  
کوئی سخت ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ اس کا اثر سکون آخر میں  
نہیں ہوگا بلکہ سببان انگیز ہوگا۔

نیند لانے کی جو چند سادہ اور آسان ترکیبیں ادھر بتائی  
گئی ہیں، یہ ان لوگوں کے لیے ہیں جن پر کبھی کبھی معمولی قسم کی  
بے خوابی کا حملہ ہوتا ہے۔ ایک تو ہر حالت میں یہ صورتیں اختیار  
ہیں ہوتیں۔ دوسرے جو لوگ حقیقت میں بیمار ہیں اور مرض  
بے خوابی ان کا بچھا نہیں چھوڑتا ان کا پہلا اور اہم ترین فرض  
یہ ہے کہ اپنے معالج کے پاس باتیں اور طبی مشورہ طلب کریں

خط و کتابت کے وقت خریداری نیکام ضرور حوالہ دیا کیجیے  
ناکہ تفصیل ارشاد میں تاخیر نہ ہو۔

# ہماری طبیعت میں نشیب و فراز کیوں پیدا ہوتا ہے؟

ہر شخص کو اس بات کا تجربہ ہوا ہو گا کہ اس کا مزاج بہت دنوں تک یکساں اور ہموار نہیں رہتا۔ کبھی اس کی طبیعت میں جوش اور اٹنگ کی لہریں پیدا ہوتی ہیں، اور کبھی بدولی اور اضمحلال اپن گھر بن لیتے ہیں۔ اندر میں مزاج میں وقتاً فوقتاً تبدیلی پیدا ہوتی رہتی ہے اور طبیعت اپنا رنگ بدلتی رہتی ہے۔ اس سوال کا جواب امریکا میں ایک جدید سلسلہ تحقیقات سے دینے کی کوشش کی گئی ہے، اور مضمون میں مرث جی نشیب و فراز کے اسباب و حالات پر روشنی ہی نہیں ڈالی گئی بلکہ یہ بتایا گیا ہے کہ جن لوگوں پر جذباتی دورے پڑتے ہیں وہ ان کو کس طرح اپنے لیے کامیاب بنا سکتے ہیں۔ (پھر دسمت)

۱۰۰

نہیں ہو سکا ہے۔ پورے ستر سال سے امریکا کے ایک ماہر طبیب اور سائنس دان ڈاکٹر رکن فورڈی، ہر کسی جو پشوانیہ یونیورسٹی کے شعبہ ریسرچ سے منسلک ہیں اس نظریہ کی اپنے تجربات کے ذریعہ جانچ رہے تھے اور انسانی جذبات کی بندی و لپیٹی یعنی ارتعاش و انحطاط کا مطالعہ کر رہے تھے۔ اور اب وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ طبیعتوں کے انبساط و انقباض یعنی جوش اور اندادگی کے دورے ایک دوسرے کے بعد نہایت باقاعدہ اور منظم طریقہ پر اور معین وقفوں پر اس طرح آتے ہیں جیسے سمندر کی موجوں میں جوار بھٹاتا آتا ہے۔ ہر دو فی حالات فرحت و افسردگی کے ان منظم دوروں یا عرصہ گردش میں مرث تھوڑی سی تعبیل یا تاخیر پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے طبعی اضمحلال کے ایام میں پہنچ چکے ہیں تو خوشی کی خبر آپ کے مزاج میں ایک مختصر اور عارضی فرحت پیدا کر دیں گی اور ان کا اثر جلد ہی زائل ہو جائے گا۔ دوسری طرف اگر آپ ایام ارتعاش و انبساط میں ہیں تو بڑی غم کی ایک عارضی اور مختصری اندازگی پیدا کریں گی جو دیر پا نہیں ہوگی اور بہت جلد آپ کے مزاج میں پھر وہی پہلی ہی بلندی عود کر آئے گی۔ ان ہی ایام کے باقاعدہ اور بالترتیب آنے ہانے کا نام "انسانی جذباتی دورہ" رکھا گیا ہے جو عام طور پر ۳۳ روز میں عود کرتا ہے اور اس مدت کے گزرنے پر آپ پھر خود کو اسی حالت میں پائیں گے جس میں آپ ۳۳ روز پہلے تھے۔

طبعی یا جذباتی مدوجز کے ان "دوروں" کو دریافت

موت سے ماہرین نصیحت کو یہ معلوم ہے اور آپ کو بھی اپنے تجربات سے معلوم ہے کہ مختلف مواقع پر یا مختلف دنوں میں ایک ہی قسم کی چیزوں کا رد عمل لوگوں پر مختلف ہوا کرتا ہے، مثلاً ایک روز کسی دفتر کا افسر خوش مزاج رہتا ہے اپنے ماتحتوں کے ساتھ ہر بات اور اخلاق سے پیش آتا ہے، اس کے سر میز یا ٹائپسٹ کی غلطیاں اسے پریشان نہیں کرتیں اور پھر دوسرے دن ایسے آتے ہیں کہ اس افسر کا مزاج بالکل بدلا ہوا ہوتا ہے، وہ کاموں میں انتہائی سختی کرتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے آج تمام کھڑکوں کا سرکہ کٹ کر رکھ دیا گیا۔ ہر ماں بھی اس بات کو جانتی ہے کہ بعض روز اس کے بچے بہت فرماں بردار اور محبت بھرے ہوتے ہیں اور بعض روز ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان پر بھوت موار ہو گیا ہے۔ شادی شدہ عورت بھی ہے کہ کبھی صبح کو اس کا شوہر غسل خانے میں گیت گارے یا اور کبھی وہ بالکل خاموش اور افسردہ دل ہے۔

طبیعت کا یہ نشیب و فراز ایسی معمولی چیزیں ہیں جو روزانہ ہمارے سامنے آتی ہیں اور ہمارے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ ناگوار واقعات اور غم انگیز حادثات یا نشیب اور بڑی پیدا کرتے ہیں اور اچھی خبریں یا نفع و کامیابی کی باتیں ہمارے مزاج کو مسرور کر کے آسمان تک پہنچا دیتی ہیں۔ غالباً کوئی ایسا شخص نہیں ہے جس کو اس عام نظریہ کا یقین نہ ہو۔

مگر اب جدید تحقیقاتی سائنس ہم سے یہ کہنا چاہتی ہے کہ یہ نظریہ غلط ہے اور اجمہ تجربات کی روشنی میں صحیح ثابت

جذبات میں مدد دیکھی نہیں ہوتا۔ وہ کہتا تھا کہ میں ہمیشہ مسرور رہتا ہوں۔ لیکن ڈاکٹر ہر سی کے نقشے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ تقریباً ہر پانچویں ہفتہ میں وہ اپنے افسرانِ اعلىٰ کے سلوک پر کلمتہ پستی کرتا تھا اپنے ساتھیوں سے ہنسی مذاق کرنا ترک کر دیتا تھا۔ اور کسی سے بات چیت کرنا پسند نہیں کرتا تھا۔

ایک عجیب بات یہ تھی کہ جن لوگوں پر ڈاکٹر ہر سی کے تجربات جاری تھے وہ خود اپنے اندر کسی تبدیلی کا اعتراف نہیں کرتے تھے بلکہ سب کے سب یہ محسوس کرتے تھے کہ برہمنی حالات و واقعات ہی اس تبدیلی کا باعث ہوئے ہیں۔ فرحت و انسا کے اسباب ان کی سمجھ میں بہت کم آتے تھے۔ لیکن کلمتہ و افسردگی کے فوری اسباب ان کے سامنے ہوتے تھے۔ مثلاً رات کو اچھی نیند نہیں آتی تھی یا محکم خراب ہے یا کسی کی بیوی سے جھگڑا ہو گیا ہے۔

اب ڈاکٹر ہر سی کو اس مسئلے پر کہ ہماری طبیعتوں میں مدد جز رکیوں پیدا ہوتا ہے زیادہ معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہوئی۔ اس لیے خود انھوں نے اپنے مزاج کی تبدیلی کے متعلق تحقیقات شروع کر دی۔ اس دوران میں انھوں نے جلد ہی یہ معلوم کر لیا کہ ایام انقباض و پست دلی میں وہ زیادہ کلمتہ پس اور زیادہ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ اس سے انھوں نے یہ اندیشہ بنائی کہ ایامِ ضرر میں وہ صحت و ریسرچ کا کام کریں گے اور ان کاموں کو ترک کر دیں گے جن میں زیادہ عزم و ہمت کی ضرورت ہے۔ اور طبعی ابھار اور بلندی کے آیام میں وہ طبی مشورے یا کچھ دینے کا کام کریں گے۔

اس کے بعد انھوں نے اپنے اندرونی وظائف و افعال کی ایک طویل چھان بین شروع کی تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ان جذباتی تبدیلیوں کے عضویاتی اسباب کیا ہیں۔ اب ڈاکٹر ہر سی نے اپنی تحقیقات میں فیلاڈلفیا کے طبی ہسپتال کے ماہر افرازاں عدوی، ڈاکٹر ہائیکل جے۔ مینٹ کو بھی شریک کیا۔ اور ایک سال سے بھی زیادہ مدت تک ہر ہفتہ ان سے اپنے غدودی اور عضویاتی افعال کا مسلسل معائنہ کراتے رہے۔ اس دورِ بعد ڈاکٹر ہر سی نے یہ معلوم کیا کہ ان کے غدودِ رقیہ اور دوسرے غدود، اور جگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے افعال ہر ہفتہ نمایاں طور پر کچھ نہ کچھ برتنے

کا افسانہ دل چسپ ہے۔ مسئلہ میں ڈاکٹر ہر سی ریلوے کارخانوں میں کام کرنے والے کارمگروں اور مزدوروں کے بہترین حالات کا کردگی معلوم کرنے کے لیے ریسرچ میں مصروف تھے۔ وہ ہر مزدور میں چار مرتبہ ۲۵ مزدوروں کے کام اور حالاتِ صحت کا جائزہ لیتے تھے اور اس سلسلے میں انھوں نے چند معلوماتی چارٹ بنا رکھے تھے جن میں وہ ان مزدوروں کی کہی ہوئی باتیں، اور کام کرنے کے انداز، اور جسمانی حالتیں اور دماغی کیفیات درج کرتے جاتے تھے۔

اس کام کو انھوں نے ایک سال سے زیادہ مدت تک جاری رکھا اور اس مدت کے اختتام پر وہ یہ دیکھ کر بہت حیرت زدہ ہوئے کہ تمام کے تمام نقشے ایک خاص قسم کے باقاعدہ نمونے یا سانچے میں ڈھلے ہوئے ہیں۔ ہر مزدور کے اوقاتِ کار کردگی کی ہر معین مدت کے اندر ایک ہفتہ ایسا ہوتا تھا جس میں اس کی طبیعت پست و افسردہ اور اس کی کارگزاری کی تعداد کم ہو جاتی تھی۔ اور باقی وقتوں میں اس کے کاموں کی رفتار اچھی، مستحکم اور یکساں ہوتی تھی یعنی طبعی نشیب کے ہر دو نقطوں کے درمیان ایک مدت ایسی تھی جس میں نسبتاً زیادہ جوش اور طبعی فراز پیدا ہو جاتا تھا چند مثالیں ملاحظہ کیجئے۔ کارخانے کے ایک مشینی حادثہ میں ایک شخص کا بازو کٹ گیا۔ یہ واقعہ ایسے وقت میں ہوا جب کہ اس شخص کی طبیعت کے چڑھاؤ کا زمانہ تھا۔ وہ ہسپتال میں داخلہ کے ابتدائی چند ہفتوں تک اپنی اسی حالت پر بھی راضی اور خوش رہا۔ اس نے اپنے منہ سے یہ الفاظ کہے، کبھی کوئی اچھا آدمی بری حالت میں نہیں رہ سکتا لیکن ہے مجھے اس سے بہتر کام مل جائے۔

حقیقت میں اس کا ارادہ اس کی مرضی کے مطابق کامیاب ہوا۔ کام پر واپس آنے کے بعد اسے پروانز (انگراں) کا عہدہ دیا گیا۔ اس کی تنخواہ اور اختیارات میں بہت بڑا اضافہ ہو گیا۔ لیکن اس وقت تک اس کے طبعی افعال کے آیام آچکے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ خوشی اور فخر محسوس کر کے کے بجائے وہ اتنا افسردہ و بددل رہنے لگا کہ اس نے ایک خوب صورت عورت سے جو اس کی بیوی بننے والی تھی محبت کا رشتہ توڑ دیا اور یہ بھی کہا کہ اس عورت کو اس سے بہت افسوس ہو گا لیکن میں مجبور ہوں۔

ایک سن رسیدہ کارمگر کو یہ دعوے تھا کہ اس کے



لہا ہوتا جا رہا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ دس سال پہلے کی نسبت اس وقفے میں تین روز کا اضافہ ہو گیا ہے۔ یعنی اب یہ دور کسی قدر دیر سے آتے ہیں۔

مردوں اور عورتوں کے جذباتی دوروں کی طوالت میں کوئی خاص فرق نہیں معلوم ہوتا۔ لیکن عورتوں میں ان کے ایام حیض کے باعث جو خود بھی طبعی مد و جزر پیدا کرتے ہیں، ان دوروں کے نتائج میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً ان کے ایام حیض کا جذباتی نشیب، ان کے بنیادی جذباتی دور کے نشیب کے ساتھ ساتھ یا یک وقت آ جاتا ہے تو غیر معمولی افسردگی، مصیبت اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ کا عقیدہ ہے کہ زندگی میں تھکاوٹ کی بنیاد زیادہ تر ایسے ہی وقفوں میں پڑتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض بدترین حالات میں حلیمہ کی تک کی نو بت پہنچ جاتی ہے۔

اب ہر شخص سمجھ سکتا ہے کہ یہ جدید طبی دریافتیں اس کے لیے کس قدر اہم ہیں۔ ذاتی طور پر ان دریافتوں سے کچھ مفید کام بھی لیے جاسکتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ اگر اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کریں گے کہ آپ کی افسردگی اور طبعی اضمحلال بھی زندگی کا ایک ضروری اور قدرتی عنصر ہے اور اس مختصر سے موسم خزاں کے بعد زیادہ امید افزا اور مسرت خیز موسم بہار کے چند طویل اور یہ لطف پہنچنے آنے والے ہیں، تو آپ عارضی بے دلی یا اتفاقی غم انگیز واقعہ کے وقت کبھی ہلچل کو اپنے پاس نہ آنے دیں گے۔

دوسرا طریقہ اس دریافت سے فائدہ اٹھانے کا یہ ہے کہ آپ اپنے جذباتی دوروں کی روش معلوم کر لیں یعنی ان کی آمد و رفت کا ایک نقشہ سانبالیں۔ اس سے آپ کو یہ آسانی ہوگی کہ آپ اپنے مزاج کے اتار چڑھاؤ کے وقفوں کے متعلق صحیح تو قعات قائم کر سکیں گے۔ یہ اس طرح ممکن ہو سکتا ہے کہ آپ جس روز بلا سبب کوئی غیر معمولی بد دلی یا افسردگی یا طبعی اضمحلال محسوس کرنے لگیں تو اس روز جنسری پر ایک نشان لگا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذاتی افعال کے ایک گہرے مطالعہ کے ذریعہ سبب کچھ معلوم ہو جائے گا۔ پستی کے ایام کی صحیح تاریخیں بندی کے ایام کی تاریخوں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے معین کی

رہتے ہیں۔ اور خون کے شریں جیسوں کی تعداد اور صفائی متدار پیدا ہونے میں بھی ایک ایسا فرق ہوتا ہے جو کسی خاص خاصہ و اتار اور رضا بلط و سوز و غمت کے تحت میں ہے۔ مثلاً غدہ درقیہ کی رطوبتوں کا اعزاز جو واحد عنصر کی حیثیت سے دوسرے عناصر سے زیادہ اثر انداز ہوتا ہے اس جذباتی دورے کے ایک خاص تو اثر کو قائم کرتا ہے۔ اور پستی سے بندہ ایک ایک گول سفر کرتا ہوا تقریباً چار اور پانچ ہفتوں میں پھر اپنی جگہ پر آ جاتا ہے۔ ان حالات کو دیکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ نے یہ مشترک فیصلہ کیا کہ تمام عناصر کے مجموعی عمل سے جذباتی ارتعاج و انحطاط کا جو معمولی دور قائم ہوتا ہے اس کی مدت ۳۳ روز سے ۳۶ روز تک ہے

بنیادی طور پر یہ جذباتی دور شامل ہے ایک طرف انرجی یعنی قوائے عمل کی پیدائش، تعمیر اور ذخیرہ اندوزی پر اور دوسری طرف اس انرجی کے خرچ، اخراج اور استعمال پر۔ لیکن انرجی کی پیدائش اور استعمال برابر طور پر متوازی عمل نہیں ہوتے۔ پہلے ہم رفتہ رفتہ استعمال سے زیادہ انرجی کی مقدار جمع کر لیتے ہیں۔ اس سے ہم میں ایک بہتری یا ہیود کا احساس پیدا ہوتا ہے، اور ہم زیادہ پرجوش اور سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔ اس سرگرمی کے باعث پھر انرجی خربہ ہونی شروع ہوتی ہے اور ہمارا جسمانی نظام جس قدر قوائے عمل پیدا کرتا ہے اس سے زیادہ ہم استعمال کرنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ فاضل انرجی کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے اور ایک رد عمل کی صورت پیدا ہوتی ہے اسی سے ہم تھکن، افسردگی اور حوصلہ کی کمی محسوس کرنے لگتے ہیں اور کبھی کبھی یہ تبدیلی بہت تیزی سے آتی ہے۔

اس تحقیقات کے سلسلے میں بہت سے مزید لوگوں کو مشاہدہ میں رکھ کر ڈاکٹر ہرسی اور ڈاکٹر بینٹ اس نتیجے پہنچے ہیں کہ ۳۳ روز کے معمولی دور میں جو کمی یا بیشی ہوتی ہے اس کا سبب غدہ درقیہ کا غیر معمولی عمل ہے اگر آپ غدہ درقیہ کی سرگرمی بہت تیز اور شدید ہوگی تو آپ کا دورہ ۳۳ روز کے بجائے تین ہفتوں ہی میں پڑنے لگے گا۔ اور اگر آپ کے غدہ درقیہ میں سستی اور افرازدی پیداوار کی کمی ہے تو آپ کے دورے کی دہائی کی مدت طویل ہو جائیگی۔ ڈاکٹر ہرسی نے یہ بات دہی ہے کہ جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان کے "جذباتی دوروں کا" وقفہ زیادہ

# صحت کو تباہ کرنے والی چھوٹی بری عادتیں

ان حالات سے پیدا ہونے والے نقصان کا اندازہ ان لوگوں کو بہ آسانی ہو سکتا ہے جو کسی ہنگامی واقعے سے متاثر ہو کر ایک سراینگی اور پریشانی کے عالم میں بہت تیزی سے غذا کھا لینے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس وقت حالت یہ ہوتی ہے کہ لقموں کو نگلنے کے لئے لعاب دہن کی کافی مقدار نہیں ملتی اور ذلی افسردگی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانے کے بعد معدے پر گرائی ہو جاتی ہے، اور معدہ اذیت و کرب میں مبتلا ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ وہ سوسائٹی میں مل جل کر نہیں رہ سکتا۔ اور اس کے کاموں میں بھی رکاوٹ ہونے لگتی ہے۔

بعض لوگوں کی عادت تو ایسی ہوتی ہے کہ کبھی کبھی نہیں بلکہ ہر وقت غمگین و بد دل ہی رہتے ہیں۔ غم و رنج ہی ان کی فطرتِ ثانیہ بن جاتے ہیں اور وہ پاس انگیز خیالات کے سوا اور کوئی بات دل میں لاتے ہی نہیں۔ وہ ہر وقت یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کوئی آفت یا مصیبت آنے والی ہے۔ ان خیالات سے ان کے صرف اعضا سے ہضم ہی نہیں بلکہ ان کی پوری ہستی متاثر ہو جاتی رہتی ہے۔ کیا یہ بہت بڑا درجہ بہتر نہ ہو گا کہ ایسے لوگ فکر و تشویش کو ترک کر کے اچھے اچھے اور دل خوش کن خیالات سے اپنے دماغ کو چکر کریں تاکہ باضم سیکالوں کے افرازا ت کم نہ ہوں اور ان درونی افرازا ت پر مفید اثر پڑتا رہے۔ خوف و ہراس اور غیظ و غضب کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ غدودِ رطوبتیں بات بڑھ کر خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ حرکتِ قلب کو بہت تیز کر دیتی ہیں اور کبھی کبھی خون کے دباؤ کو بہت بڑھا دیتی ہیں۔

ماہرِ طبیبوں اور ساتینس دانوں کو اکثر اس امر کا موقع ملا ہے کہ انسانی معدے کے اندرونی اسٹرینجی یا غم و خوف یا غصہ کے رد عمل کا مشاہدہ کریں۔ ایک مثالی واقعہ اس کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہو گا۔ ایک شخص چار سال سے ایک خاص مکان کو اپنی بود و باش کے لیے حاصل کرنا چاہتا تھا اور اسے اپنے حصول متعلقین

انسان کی عادتوں کی تعبیر و تشکیل اس کے پیدا ہونے کے وقت ہی متروک ہو جاتی ہے، اور پھر پوری زندگی تک جاری رہتی ہے۔ جو جوں یہ عادتیں دہرائی جاتی ہیں، مضبوط و مستحکم بنی جاتی ہیں، یہاں تک کہ ان کا ترک کرنا ناممکن یا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔ اچھی اور بُری دونوں قسم کی عادتیں اسی کلیہ کے تحت میں ہیں۔ اس لیے اگر بُری عادتوں کی طرف اچھی عادتیں بھی بن سکتی ہیں، اور انہیں کی جاسکتی ہیں تو کیوں نہ بُری عادتوں کے بنانے سے گریز کیا جائے اور اچھی عادتیں ڈالی جائیں؟

اچھی اور بُری عادتیں کیا ہیں؟ جہاں تک انسان کی جسمانی صحت کا تعلق ہے اس کا جواب یہ ہو سکتا ہے کہ اچھی عادتیں وہ ہیں جو ہمیں زیادہ مکمل زیادہ تن درست اور زیادہ مسرت انگیز زندگی بسر کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اور بُری عادتیں وہ ہیں جو اس مقصد کے حصول کی راہ میں رکاوٹیں ڈالتی ہیں۔ اس مضمون کا تعلق صرف ان بُری عادتوں سے ہے جو صحت و زندگی کو تباہ کرنے کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ہم ان کے مریخی اور اشیائی پہلوؤں پر بحث کریں گے اور قیمتی مشورے دیں گے۔

## بُری جذباتی عادتیں

یہ مطلب ہے کہ بُری عادتیں ہمارے دماغ ہی سے ہمارے خیالات کی شکل میں شروع ہوتی ہیں۔ ایک مثل مشہور ہے کہ انسان جیسا خیال کرتا ہے ویسا ہی بنتا ہے۔ افسردگی کے خیالات سے افعالِ ہسانی میں بھی افسردگی پیدا ہوتی ہے۔ انسان کا معدہ سب سے زیادہ حساس اعضا میں سے ہے۔ اس لیے عصبیت، اشتعال پذیری، غم و غصہ، تار یک خیالات اور مایوسی کے جذبات وغیرہ قوتِ باضم کو خراب کر دیتے ہیں۔ غم و غصہ ایسی چیز ہے جس سے نجات حاصل کر لینا حضرت حافظ شیرازی کے خیالات میں آبِ حیات حاصل کرنے کے برابر ہے کیا خوب فرماتے ہیں۔

دوش مارا ز غم و غشتہ بنی تر داند  
و نہرین خلعت شب آبِ میا تم داند

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید غم تھا۔ جب اگلے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندر جیسے جیسے میلان خون کے شکار ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا فیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

## شدید تنہا و آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناؤ اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو جسم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنگی کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پرسکون ہو کر اپنے اندرونی و بیرونی اعضا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک مستقل تناؤ اور ذہنی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع و فرمانبردار ہوتے ہیں۔ فکر مند شخص کو چاہیے کہ اپنے چھٹے ہونے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیے اور فکر درد و کدو سے دور کر دینا چاہیے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو کھینچ کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنے کام سے بے حد ناگوار لگے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں متعاقباً حاصل کرنے کی کوشش کرے گا تو یہ خیالی تھکات بھی

دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معتین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ناپسندیدہ کام میں مشین یا پیپا فو یا سارا دوسرے ساز موسیقی پر اتار دیتے ہیں تو ان کی آنکھیاں کام نہیں دیتیں، لیکن شوق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے، اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

## کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے دنوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پائے جاتے ہیں جن کا کام ابتدا کی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں یکساں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کام کا اچھا اور زیادہ تھک جانے کے باعث بعد کا کام بُرا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ دے کر کام کرنا چاہیے اور درمیانی مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں "شدت و عجلت" کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بڑی عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کارکردگی ضائع کر دیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف ہونے والی انرجی کا پہلے سے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کر لے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے ممکن نہیں ہوتی۔ وہ ممکن جو نا توانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

## ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو اداں عمری میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پکھا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم کی منزل

بھی طے کریتے ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتی۔ وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ تن درست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لذت دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضائے ہضم میں اضم سہل مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا پچلا معہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استعمال میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں مضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے درمیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھانوں کے درمیان کچھ کھالیتا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی ڈھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا بھی دوسری غذا کے باعث بد ہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرائی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخہ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس و پیریکٹ غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پر تکلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور حرارے "بھی میل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزاء انہیں ملتے جن کی حیاتیاتوں اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذاؤں میں منتخب کریں۔ انہی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ لیجوں کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزاء، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ میاتین اور معدنی اجزاء جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ضروری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بڑی عادتوں کو چھوڑ دیئے کا مستحکم ارادہ کریں گے۔

چاہے، قبوہ، شراب اور زیادہ سالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے تمام اعضا کے اندرونی فحاشی استروں میں سوزش و التهاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مضرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تباہ کو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تباہ کو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک لشعاب کو سکڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انہی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خرد بینی جسامت رکھتی ہیں اور ہاضمہ سیالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

## دوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیمار یوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو، مگر بے سبب دوا خوری کا عادی ہونا اور سیٹ کو خزن الادویہ بنالینا بھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو ہنس میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی سہل اور لیٹن دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر سہل دوا انہیں وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں ایک قسم کا بھان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ صیب اس رد عمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز سہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کے اپنی آنتوں کے استر کو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشا ط آغیز اور مقوی دوائیں جو عام اور بازاری دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں، بڑے اور غیر مضمینی ملک اجزاء کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی ابھی بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے پوچھے بغیر ہی خواب آور گولیاں کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے ہی سلسلہ کئی کئی ہسپتالوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین زبوری کامند ہوتا پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کو متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و ماحول میں تبدیلی پیدا کریں۔

بھی ہو گیا تھا۔ مگر دفعتاً ایک ایسا معاملہ پیش آیا کہ اس کی امید کا چراغ بجھ گیا اور وہ مکان اسے حاصل نہ ہو سکا۔ یہ اس کے لیے ایک شدید ضرب تھی۔ جب اطلبانے اس کے معدے کی حالت دیکھی تو یہ معلوم ہوا کہ اس کے اندر دینی جتنے جا بجا سیلان خون کے فکار ہو گئے ہیں۔ یہ نتیجہ تھا اس امر کا کہ اس کے جذبات کا شیرازہ بالکل بکھر چکا تھا۔

## شدید تناسل اور آرام و سکون کا فرق

جس قسم کے لوگوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے وہ سکون و آرام سے بہت کم فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ہمیشہ ایک شدید تناسل اور کشاکش کی حالت میں رہنا ایک دوسری بری عادت ہے جو ہم کو بہت نقصان پہنچاتی ہے اور صحت کو برباد کرتی ہے۔ غلط تخیل ہی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ آرام کرنے کے لائق نہیں ہوتے بلکہ ایک اندرونی تشنگی کی حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح تخیل کی بنیاد بھی اندیشہ و خوف ہی پر ہوتی ہے۔ جب ایک شخص کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کسی صورت حال پر قابو حاصل کر سکتا ہے تو وہ پرسکون ہو کر اپنے اندرونی دہرونی احسا کو آرام دے سکتا ہے۔ لیکن جب وہ اندیشہ و تشویش کے باعث ایک متعل تباہ و تباہی کشاکش کی عادت ڈال لیتا ہے تو اسے آرام نصیب نہیں ہوتا۔ اور صحت بخش نیند بھی نہیں آتی۔

اعضاء کو ڈھیلا کر کے آرام دینا ایک ایسی چیز ہے جو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کی جاسکتی ہے اور اچھی عادت بن سکتی ہے۔ ہمارے جسمانی عضلات و اعصاب ہماری خواہش کے مطیع فرماں بردار ہوتے ہیں۔ فکر مند شخص کو چاہیے کہ اپنے کھینچے ہوئے عضلات کو ڈھیلا ہو جانے اور آرام کرنے کا حکم دے۔ اس کو اچھی اور دل خوش کن باتوں کا خیال کرنا چاہیے اور فکر و تردد کو دل سے دور کر دینا چاہیے۔

بعض آدمیوں کو یہ بری عادت ہوتی ہے کہ جب وہ کام کرنے بیٹھتے ہیں تو اپنے اندر ایک تناؤ پیدا کر لیتے ہیں۔ اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ اپنے کاموں سے دلچسپی و مسرت حاصل کرے اور اپنے جسم و دماغ کو چھین کر نہیں بلکہ ڈھیلا کر کے اپنے کاموں میں مصروف رہے۔ اگر کسی کو اپنے کام سے مدناگوار گزریے تو اس کام کو ترک کر کے اسے دوسرا کام اختیار کر لینا چاہیے۔ لیکن اگر وہ اپنے کام میں مقادمت حاصل کرنے کی کوشش کریگا تو یہ خیالی تعلیف بھی

دور ہو جائے گی۔ کام حقیقت میں کسی چیز کے دہرانے کا ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو روزانہ ایک معین صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے۔ جو لوگ شروع شروع میں کسی ٹاپ رائٹر مشین یا پیالیا یا تار یا دوسرے ساز موسیقی پر اتار دیتے ہیں تو ان کی انگلیاں کام نہیں دیتیں، لیکن مشق یعنی دہرانا ایک ایسی چیز ہے کہ پھر یہ کام آسان ہو جاتا ہے اور انگلیوں کو ان چیزوں پر چلنے کی ایک عادت سی ہو جاتی ہے، اسی طرح اگر دل میں شوق ہو تو ہر کام جو ابتدا میں مشکل یا ناگوار معلوم ہوتا ہے رفتہ رفتہ آسان اور خوش گوار بنایا جاسکتا ہے۔

## کام کرنے میں بعض بری عادتیں

کئی کئی گھنٹوں تک یا بہت بڑے بڑے وقفوں تک مسلسل کام کرنے کی عادت بھی بری ہے۔ ایسے لوگ شاذ و نادر ہی پاتے جاتے ہیں جن کا کام ابتدا ہی گھنٹوں اور آخری گھنٹوں میں ٹکیاں ہوتا ہے، ورنہ عام طور پر شروع کا کام اچھا اور زیادہ جھک جانے کے باعث بعد کا کام بڑا یا کسی قدر بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تھوڑا تھوڑا وقفہ کر کے کام کرنا چاہیے اور درمیان میں مدت میں اعضاء اور دماغ کے تناؤ کو دور کر دینا چاہیے۔

بہت سے لوگوں کو یہ عادت ہوتی ہے کہ جو کام کرتے ہیں شدت و عجلت کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس بری عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ "انرجی" یعنی قوت کا رکھ کر دگی ضائع کر دیتے ہیں، اور جلد ہی تھک جاتے ہیں۔ اس لیے ہر کام کرنے والے کو چاہیے کہ کام کی مقدار اور اس میں صرف جوئے والی انرجی کا پہلے سے اندازہ کر لے، اور دونوں میں ایک توازن قائم کرے۔ کاموں کا ایک پروگرام بنا کر اس پر عمل کرنے سے تھکن نہیں ہوتی۔ وہ ممکن جو نا توانی اور سلب قوت کی حد تک پہنچ جائے صحت کے لیے سخت مضر ہوتی ہے۔

## ضرر رساں غذائی عادتیں

ایک دوسری بری عادت جو اداس عمر ہی میں پڑ جاتی ہے ضرر رساں چیزوں کو غذا بنانے اور ضرر رساں طریقہ پر کھانا کھانے کی عادت ہے۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ بہت سے لوگ ابتدائی تعلیم سے گزر کر یونیورسٹی کی اعلیٰ تعلیم تک نہیں

چاہ، تہوہ، شراب اور زیادہ مسالوں والی غذاؤں کا استعمال بری عادتوں میں داخل ہے۔ یہ چیزیں نظام ہضم کے اعضاء کے اندرونی نشانی استروں میں سوزش و التهاب پیدا کرتی ہیں۔ سفید اور صاف شدہ شکر اور مٹھائیوں کی بڑی مقدار بھی سخت مفرت رساں ہیں۔ غذا کے بعد تمباکو پینا بھی ایک بدترین عادت ہے، کیوں کہ تمباکو کا اثر یہ ہے کہ خون کی شریانوں کے باریک انشعاب کو سکڑ دیتا ہے۔ اور یہ صورت حال عمل ہضم میں مداخلت کرتی ہے۔ غذا کے جزو بدن بننے کا عمل انجی خون کی باریک شریانوں میں ہوتا ہے جو بالکل خرد بینی جسامت کوئی ہیں اور ہضم پتالوں کو پیدا کرنے کے لیے معدے اور آنتوں میں خون کی بڑی مقدار درکار ہوتی ہے۔

## دوا خوری کی عادت

دوا کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرنا بھی ضروری ہو، مگر بے سبب دوا خوری کا عادی ہو جانا اور پیٹ کو مخزن الادویہ بنالینا اچھی بات نہیں ہے۔ بہت سے حضرات ایسے ہیں جو بنفس میں مبتلا ہونے پر طبی مشورہ نہیں لیتے اور خود ہی مہل اور نیتین دوائیں روزانہ کھاتے رہتے ہیں اور اس طرح عادی بن جاتے ہیں کہ ایک روز بھی ناغہ نہیں کرتے۔ ان کو معلوم نہیں ہے کہ ہر مہل دوا خواہ وہ کتنی ہی بے ضرر ہو، اپنا عمل کرنے کے لیے آنتوں میں اکٹھم سا بجان پیدا کرتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ لازم ہے، تاکہ صیب اس رد عمل کو روکنے کے لیے دوسری ترکیبیں اختیار کرے۔ اکثر لوگ سخت اور تیز مہل دواؤں کو روزانہ استعمال کر کے اپنی آنتوں کے اسٹرکو سخت ترین نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔

بہت سی نشا طائفہ اور مقوی دوا میں ہوعام اور بازی دوا فروش اشتہار بازی کے زور پر فروخت کرتے ہیں؟ بڑے اور غیر سائنسی حکم ہذا کی حامل ہوتی ہیں۔ جو لوگ ان دواؤں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں وہ بالآخر نقصان اٹھاتے ہیں۔

مسکن اور خواب آور دواؤں کا استعمال بھی انجی بڑی عادتوں کی فہرست میں آتا ہے۔ بہت سے لوگ اپنے طبیب آپ ہی بن جاتے ہیں اور معالج سے بچنے بغیر ہی خواب آور دوا لیاں لگھتے رہتے ہیں اور یہ تسمیہ سلسلہ کتنی کتنی ہینوں تک جاری رہتا ہے آخر کار ایسے لوگوں کو اپنی صحت کے سلسلہ میں سخت ترین ایڈی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ ان تمام تباہ کن طریقوں کو متعلق بہتر ہے کہ ایسے لوگ اپنی طرز معاشرت میں اور اپنے خیالات و اعمال میں تبدیلی پیدا کریں اور بہتر

بھی لے کر رہیں ہیں اور ان کو غذا کے متعلق کوئی معلومات حاصل نہیں ہوتی وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ جن دست رہنے کے لیے کیا کھانا چاہیے اور کس طرح کھانا چاہیے۔ جو شخص بہت تیزی سے غذا کھاتا ہے، اور اچھی طرح چبا کر کھانے کا عادی نہیں ہو وہ اپنی صحت کا سخت دشمن ہے۔ اس طرح کھانے میں کافی لوہا دہن غذا میں شامل نہیں ہوتا، معدے اور دوسرے اعضاء ہضم میں ہضم سیال مادے پیدا نہیں ہوتے اور چوں کہ معدے کا پچلا معدہ سکڑا ہوا رہتا ہے اس لیے معدہ جلد خالی نہیں ہوتا اس سے اضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ غذا جزو بدن نہیں بنتی اور عمل استعمال میں نقص پیدا کر دیتی ہے۔

ایک بدترین عادت جو لوگوں میں بہ کثرت پائی جاتی ہے یہ ہے کہ ان کے کھانے کے اوقات میں ضابطہ اور ترتیب کا خیال نہیں کیا جاتا، دوسرے معمولی بڑی غذاؤں کے جیانی وقفوں میں وہ اکثر کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ اگر معدے میں غذا پہلے سے موجود ہوتی ہے، اور ایسی حالت میں کوئی شخص معین کھاؤں کے درمیان کچھ کھالینا ہے تو یہ سب کی سب چیزیں معدے میں اس وقت تک اسی طرح پڑی رہتی ہیں جب تک کہ یہ دوسری یا فاضل غذائی دھیر بھی ہضم نہ ہو جائے۔ گویا پہلی غذا ابھی دوسری غذا کے باعث ہضمی کا شکار بنتی ہے۔ اسی کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ جلد خالی نہیں ہوتا، طبیعت پر گرائی رہتی ہے، اور پیٹ میں نفخہ اور درد ہونے لگتا ہے۔

دوسری حماقت جو غذا کے سلسلے میں کی جاتی ہے، یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر بہت نرم و لطیف اور نفیس دیگر مختلف غذاؤں کو پسند کرتے ہیں۔ گویا ان پر مختلف شکلوں میں وہ ایسی غذائیں کھاتے ہیں جو صحیح طاقت اور تغذیہ سے محروم ہو چکی ہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ان غذاؤں سے بھی پیٹ بھر جاتا ہے اور حرارے بھی میل ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ زندگی بخش اجزا انہیں ملتے جن کی حیاتیات اور معدنی عناصر کی شکل میں ہمیں ضرورت ہے۔

کھانے کی اچھی عادت صرف اسی کو کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جسمانی ضروریات کو سمجھ کر غذا میں منتخب کریں۔ انجی کے لیے کافی نشاستہ، ضائع شدہ لیون کی کمی پوری کرنے کے لیے کافی لحمی اجزاء، حراروں کے لیے چربی کی صرف ضروری مقدار اور وہ میاں میں اور معدنی اجزاء جو سبزیوں، پھلوں اور اناجوں میں پائے جاتے ہیں۔ تن درستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ضروری عادتوں کو ترک کر کے اچھی عادتیں اختیار کریں آپ بھی آج ہی بڑی عادتوں کو چھوڑ دیئے گا مستحکم ارادہ کریجیے +

# عورتوں کا صفحہ کون سی چیز عورتوں کو حسین بناتی ہے؟

گمراہی میں سچائی مغمم ہے، غور کیجئے کہ اس کا کیا سبب ہے کہ اکثر لڑکیاں اپنی شادی کے دن سب سے زیادہ حسین معلوم ہوتی ہیں؟ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس فطری حسن و دلکشی کا تعلق ان کی ظاہری آرایش سے نہیں ہے بلکہ اندرونی احساسات و صورت و خوش دلی سے ہے۔

ہم جن معنی میں حسن کو پیش کر رہے ہیں اس اعتبار سے کوئی عورت اس وقت تک حسین نہیں ہو سکتی جب تک کہ وہ اپنی تمام ترجمانی اور ذہنی قوتوں کا نشو و نما نہ حاصل کرے۔ اپنی تن و رستی اور توانائی کے تمام امکانات کو ترقی نہ دے، اپنی ذات میں پوری خود اعتمادی پیدا نہ کرے، اور زندگی کے تمام شعبوں میں اپنے جسم و دماغ کو ہم آہنگ نہ بنائے۔ انسان کے چہرے کو اس کے دل کا مظہر کہا گیا ہے۔ اسی طرح عورت کے جسم کو بھی اس کی اندرونی صحت و سکون کا مظہر ہونا چاہیے۔

اس جدید زمانے میں کچھ عورتیں ایسی بھی ہیں جو فلم ایکٹریسوں کو حسن و دلکشی کا معیار سمجھتی ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ نگار خانوں کا رد و پسا زیاں بھیس بنانے والا ماہر عورت کی تراش فراش میں اپنی بناوٹ اور تصنع بھرتیائے ہے کہ اس کا قدرتی حسن اور فطری فہود خال ختم ہو جاتا ہے اور وہ صرف پردہ تصویر کی ایک شخصیت بن کر رہ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں کیلی فورنیا کے ایک مشہور ڈاکٹر نے کیا خوب کہا ہے کہ فطری نگار خانوں کے صنعت گر تروتازہ میسوں کو حاصل کر کے ان کو لین کے ڈبوں میں بند کر کے فروخت ہونے والے پر خاسیوں میں مہر کر دیتے ہیں۔ کوئی آدمی شاداب و خوش رنگ سیب کے مقابلے میں سیب کے مرتبہ کو پس نہ نہیں کرے گا۔ آج کل بالی وڈ و حسن کا مرکز سمجھا جاتا ہے، لیکن وہاں تو ایسی حیثیت بنائی جاتی ہے جو صرف سجادات کا کام دے سکے۔ ہم تو حقیقی حسن اسے کہتے ہیں جس میں مصوّر نظرت کی قلم کاری اور کامل صحت و تن و رستی کی شاعری مولا دیوں۔ جو مصنوعی آرائشوں کا محتاج نہ ہو اور جس کے موزوں اور تن و دست جسم پر دل رپے کا لباس خود بہ خود

لغات میں من کی جو تعریف لکھی ہے اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ خوب صورت یا حسین وہی شخص ہے جس کو دیکھ کر بھاری قوت ندر کرے یا ہمارے احساسات میں سترت یا خوش گواری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ حقیقت میں ظاہری حسن ایک نسبتی یا اضافی چیز ہے جو دیکھنے والے کے ذوق نظر پر موقوف ہے۔ یہ متل بہت پُرانی ہے کہ "لیلا را چشم بختوں باید دید" اسی کو ایک شاعر عربی کہتا ہے۔

تماشہ دیکھ پھرانوں کی آنکھوں سے پراناں کا ٹیکسیر کہتا ہے کہ چاہنے والے کی نگاہ ایک عیشی میں حسن و خوبی کا پتہ لگاتی ہے۔ لیکن اس نظریاتی فلسفہ سے قطع نظر حسن بجائے خود بھی ایک چیز ہے جو سب کی نگاہوں کے لیے ایک کشش اور باؤ بیت رکھتا ہے۔ بعض عورتیں زیادہ بناؤ سنگا کرتی ہیں، بعض سادگی کو پسند کرتی ہیں، لیکن عام طور پر ایک ہم ترین حقیقت اس سلسلے میں نظر انداز کر دی جاتی ہے، اور وہ یہ ہے کہ حسن اور جسمانی صحت لازم و ملزوم چیزیں ہیں۔ اور وہ تناسب اعضا، وہ خوب صورتی، وہ قدرتی دلکشی، وہ خوش اطواری اور چال ڈھال جو نگاہوں کو خوش گوار معنوم ہوتی ہے صرف صحت ہی سے پیدا ہو سکتی ہے۔

عام طور پر عورتوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں جو دیکھی جاتی ہیں۔ ایک تو وہ قسم ہے جسے آپ "تصویر" یا "تماشہ" کہہ سکتے ہیں، اور جس کا حسن اگر وہ حسن کہا جاسکے، صرف مصنوعی آرائش اور بناؤ سنگا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ دیکھنے والا اس حسن کو بھی دیکھتا ہے، مگر صرف نظارہ کی حد تک، وہ اس کی موجودگی میں خود کو غیر مطمئن اور بے آرام پاتا ہے۔ دوسرا حسن وہ ہے جو قدرتی ہوتا ہے اور جس میں صحت و تن و رستی کی اندرونی چمک دمک پائی جاتی ہے، اور جس کے اطوار میں یکسوئی اور خود اعتمادی جھلکتی ہے۔

ایک فلسفی کا قول ہے کہ حقیقی حسن باطن کی طرف سے ظاہر ہوتا ہے۔ دراصل یہی تن و دست، مسرور اور مطمئن باطن ہے جو ایک خوب صورت اور دلکش ظاہر کا باعث ہوتا ہے۔ ویسے تو یہ ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے

ہزار روپے کا لباس معلوم ہونے لگے۔ ایسے ہی پاکیزہ اور صحت مند و جامہ زیب قدرتی حسن سے متاثر ہو کر ایک ایرانی شاعر کہتا ہے۔

یک تبا نیست کہ شائستہ اندام تو نیست

یعنی ساری دنیا میں کوئی ایک جامہ بھی ایسا نہیں ہے جو تیرے جسم پر زیب نہ دیتا ہو۔ اگر آپ نے دنیا کے بڑے بڑے مصویر کے شاہکار دیکھے ہوں گے تو آپ نے ان میں ایک بات ضرور پائی ہوگی اور وہ یہ ہے کہ اچھا فن کا ہمیشہ قدرتی تاہندگی اور فطری انداز و اسے حسن کو مصنوعی زور دینے پر ترجیح دیتا ہے، اور اس کی تصویروں میں جس چیز کا سب سے زیادہ خیال رکھا جاتا ہے۔ وہ تن درستی، شادابی اور جسمانی توازن ہے۔ بعض یورپین اور امریکن رسالوں میں تصویروں کے ذریعہ عورتوں کو جدید ترین فیشنوں کا نمونہ بنا کر دکھایا جاتا ہے۔ یہ وہ تجارتی طریقہ ہے جس سے کبھی متاثر نہیں ہونا چاہیے۔ ان ممالک میں ایسی مخصوص عورتیں ہوتی ہیں جو "فیشن" کو پیشہ کے طور پر اختیار کرتی ہیں اور طرح طرح کے فوٹو کھینچ کر لباس ساز کمپنیوں اور مشہور رسالوں کو بھیجتی ہیں، جہاں سے انھیں بڑی بڑی رقمیں ملتی ہیں۔ لیکن اس "خدمت" کے لیے ان عورتوں کو اپنی قدرتی دل کشی اپنے ہاتھوں تباہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ سادگی کو مٹاتی ہیں، تصنع اور بناوٹ کو بڑھاتی ہیں۔ اپنے رخساروں کو اندر کی طرف چسکاتی ہیں، اپنے اعضا میں نئے نئے زائید قلم کر کے ان کے قدرتی تناسب کو بگاڑتی ہیں اور ہنگاموں میں مصنوعی طرز و انداز بھر کر اپنی شخصیت کو ختم کرتی ہیں اور فیشن بل اشتہاری لباسوں کو اپنی ہستی سے بھی زیادہ نمایاں کرنا چاہتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ حقیقی حسن کو ان چیزوں سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہو سکتا۔

عورت کو سمجھنا چاہیے کہ بہت زیادہ بیش قیمت اور نفیس و پُر زرب لباس پہن لینے سے وہ کپڑوں کی انگلی تو بن سکتی ہے مگر حسین نہیں کہی جا سکتی۔ حسن تو اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے جب صحت و تن درستی بھی حاصل ہو۔ اس کی فطرت، اس کی سرشت، اس کے طبع اور مزاج میں ہم آہنگی ہو۔ اس کے جسم سے اندرونی صحت و توانائی کی کرنیں پھوٹ رہی ہوں۔ اور اس کے پاک و صاف دل کی فضا باری لوگوں کو متاثر کر رہی ہو۔

بعض عورتوں میں بلکہ زیادہ تر عورتوں میں دوسری عورتوں کی تقلید کرنے کا بے انتہا شوق پایا جاتا ہے۔ وہ لباس اور چال ڈھال اور ذاتی آرائش میں بھی نقل و تتبع کو ضروری خیال کرتے ہیں، مثلاً اگر کوئی دوسری عورت ایک خاص وضع سے اپنے بالوں کو سنوارتی ہے اور یہ ترکیب اس دیکھنے والی عورت کی نظر میں "خوب صورت" معلوم ہوتی ہے، تو وہ بھی جیٹ اسی طرح اپنے بال بنانے شروع کر دیتی ہے۔ یہ بال بال پر بال غلط ہے۔ ہر عورت کو خود یہ جاننا چاہیے کہ بالوں کو کس طرح سے بنانا اسکو زیب دیتا ہے، اور اس کی مجموعی جسمانی ساخت سے مناسب پیدا کرتا ہے۔ اسی طرے وضع لباس کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور کسی کی نقل اتارنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اس سے "الغزادیت" ختم ہو جاتی ہے۔

حسن کوئی ایسی مختص یا مستثنیٰ چیز نہیں ہے جس میں سب عورتیں شریک نہ ہو سکیں، بجز اس عورت کے جس میں کوئی غیر معمولی پیدا نشی عضوی نقص موجود ہو۔ تقریباً تمام عورتیں خوب صورت اور دل کش بننے کی امکانی صلاحیت رکھتی ہیں، بشرطیکہ وہ سمجھ لیں کہ حسن کا اصلی راز تن درستی میں ہے اگر کوئی عورت ایسی شخصیت رکھتی ہے جو توجہ کو منعطف کر سکے، تو یہ ضروری نہیں ہے کہ خوب صورت ہونے کے لیے اس کے حسن کے تمام اجزاء اکٹھے ہونے چاہئیں اور اس کے چہرے پر بے ناک نقشے، انداز و ادا، رنگ روپ اور وضع قطع میں جال ہی جال بہ درجہ اتم و اکمل موجود ہو۔ اگر اس کے ضد و غالب اور شکل و صورت، اور عضوی تناسب و تشکیل میں ایک دو چیزیں بھی دل کش ہوں تو خوش سیلتگی کے ذریعے ان ہی بنیادوں پر حسن کی پوری عمارت تعمیر کی جا سکتی ہے۔

سب سے پہلے عورت کو یہ فیصلہ کرنا چاہیے کہ وہ کس قبل سے تعلق رکھتی ہیں، کن خصوصیات کی حامل ہیں کس وضع قطع میں اور کس پس منظر اور ماحول میں ان کی دل کشی نمایاں ہو سکتی ہے، نیز یہ کہ کن حالات میں ان کو سب سے زیادہ اطمینان اور خود اعتمادی حاصل ہوتی ہے بالخصوص عورت کی خوب صورتی کے اجزاء یہ ہیں۔ اچھی صحت کی توانائی، خون صالح کی رنگ آفرینی، نرم آواز، اچھی چال ڈھال، فضا ہار شخصیت، اچھی زبان و ادبیک سیرت، مضبوط کردار۔ پوری خود اعتمادی اور قدرتی دل کشی۔



# اب بہروں کو قوتِ سلمہ مل جائے گی!

از نوٹس میڈیکل سوسائٹی

نقلِ سماعت یا گراں گوشی دو قسم کی ہوتی ہے۔ کچھ بہرے تو ایسے ہوتے ہیں جو معمولی درجہ کی آواز تو نہیں سنتے مگر بہت بلند آواز سن لیتے ہیں۔ اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جن کو نہ نہٹ بہرا کہتے ہیں۔ ایسے قوتِ سامعہ سے قطعاً محروم ہوتے ہیں اور کچھ بھی نہیں سنتے۔ لیکن بہر بہرا، خواہ وہ کسی قسم کا ہو اس دنیا میں ایک خاص قسم کی "منہائی" اور دنیا سے نفرت و شنید سے "علیحدگی" محسوس کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسے ایریشن کا ذکر کیا گیا ہے جو بہرے بن کے علاج کے لیے بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور سائنٹی فک عملِ جراحی کا ایک نازک ترین کارنامہ ہے۔ اسی لیے یہ مضمون ایک نوجوان عورت کے کان پر عملِ جراحی کے دل چسپ نتیجہ سے شروع ہوتا ہے۔ (ہمدرد صحت)

امریکا میں ایک دو نہیں بلکہ دو ہزار بہروں پر کچا چکا ہے اور ان تمام مریضوں کو کافی مدت تک اس لیے بنی نگرانی میں رکھ لیا گیا ہے کہ ماسٹرن کو اس ایریشن کی مستقل افادیت پر شبہ نہ تھا اور ان کو دس امریکا میں نہیں تھا کہ مریضوں کی نئی قوتِ سامعہ بہت دنوں تک برقرار رہے گی۔

اس سلسلے میں جو سب سے زیادہ ضروری کام ہے وہ صرف یہ نہیں ہے کہ کانوں کی کھڑکیوں دی جاؤ۔ گزشتہ سال امریکن اکاڈمی آف انٹرنیٹل لوجی انڈیپنڈنٹ لوجی ڈاڈارہ علمِ حشر و علمِ حیرات نے کان میں سوراخ کھدوانے کے اس عمل کا اور اس کے دور رس نتائج کا بہت گہرا مطالعہ کیا تھا ایک محقق اس سلسلے میں لکھتا ہے: "چھ سال پہلے میرا عقیدہ یہ تھا کہ کان کے اندرونی پردے میں سوراخ کھدوانے کا عمل اگرچہ ایک دل چسپ ڈرامائی آخر رکھتا ہے۔ مگر کسی مستقل فائدے کا حامل نہیں ہے، اور پھر نقلِ سماعت کا مرض عود کر سکتا ہے۔ پچھلے دنوں میں نے ایسے مریضوں کو دیکھا ہے جو ایریشن سے پہلے بہرے تھے اور اب پانچ سال کے بعد تک ان کی سماعت اتنی اچھی ہے کہ کم آواز والی کانامیوسس کو بھی سن لیتے ہیں۔"

انسان کا پراسرار آلہ سماعت انسان کے آلہ سماعت کی ساخت بہت ہی پیچیدہ ہے اور قدرت کے پراسرار ہاتھوں نے اس کی تشکیل و ترکیب میں عجیب و

ہستیاں ہیں جس نوجوان عورت کے بہرے کانوں پر عملِ جراحی کیا گیا تھا، وہ آوازوں کو نہایت ذوق و شوق سے سن رہی تھی۔ اس کی دلی مسرت اس کے چہرے سے ظاہر تھی۔ وہ آج تک "سننے" کی لذت سے نا آشنا رہی تھی۔ "آواز" اس کے لیے دنیا کا آسمانِ عجب و "بھٹی"۔ وہ اس "اچھٹے" سے حیرت زدہ بھی تھی اور خوش بھی۔ اس کے سر کے چاروں طرف ٹپٹیاں بندھی ہوئی تھیں، جن کے نیچے اس کے کان بھی پوشیدہ تھے۔ اس کے پیسے ہر قسم کی آواز ایک نئے دلِ فاؤنڈر کیف افزا تھی۔ غسل خانے کے نل سے پانی کے قطرات کا ٹپکنا، بجلی میں چلنے والی گاڑیوں کی گھڑ گھڑاہٹ، لوگوں کی گفتگو کی صدا، دھڑکی آوازیں، پرندوں کا دھن دھن پر شور و غل، یہ تمام چیزیں اس کو کسی دوسری دنیا کا خوش آئند اور فرح پرور ترانہ معلوم ہو رہی تھیں۔ اس عورت کی عمر جو بیس سال تھی۔ اس مدتِ حیات میں آج یہ پہلا موقع تھا کہ اس نے "سننے" کی لذت محسوس کی تھی اور یہ سمجھا تھا کہ "آواز" کیسی اچھی نعمت ہے۔

نتیجہ تھا صرف ایک ماہرانہ عملِ جراحی کا جس نے اس کے اندرونی کان کے ضروری اور جھلی دار غلاف میں ایک بہت ہی چھوٹی سی میضوی شکل کا سوراخ کھدوا دیا اور اس "کھڑکی" کے کھل جانے کے باعث دنیا کی تمام دل کش آوازیں کا جادو اس عورت کو سمجھ کر رہا تھا۔ اس طرح کا تباہ و تاراج نازک ترین ایریشن جس سے پردہ گوش میں سوراخ کر دیا جاتا ہے

کوئی سمیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کی کوئی علامت بجز اس کو نہیں ہوتی کہ بہرے شخص کے کان میں کبھی کبھی بھنناہٹ یا گونج کی سی آوازیں پیدا ہوتی ہیں اور وہ سماعت سے محروم ہوتا ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ ایک استخوانی بالیدگی رفتہ رفتہ اس چھوٹی ہڈی کو کھڑکی کو بند کر دیتی ہے جو رکاب نما ہڈی سے متصل ہوتی ہے اور اس ہڈی کے حصہ زیریں میں کوئی ارتعاشی حرکتیں پیدا نہیں ہوتیں جو اندرونی کان کے سیال مادے تک پہنچ سکیں۔ اکثر اندر کے اعصاب سمی بالکل اچھے اور متن درست ہوتے ہیں۔ لیکن ان تک کوئی آواز نہ پہنچتی ہی نہیں جسے وہ دماغ تک منتقل کر سکیں۔

گزشتہ ایک صدی کے دوران میں ماہرین گوش کی تمام کوششوں کے باوجود یہ صورت حال ایک معجزہ بنی رہی۔ سنہ ۱۸۷۶ء میں ایک جرمن سرجن کیسل نے پہلی کوشش کی کہ کان کی رکاب نما ہڈی کو اس کی بند کھڑکی کے اندر ڈھبلا اور غیر ہوسنہ کر دے۔ اس عمل کے بعد ہی فوراً سماعت واپس آگئی۔ مگر انوس کی بات یہ تھی کہ پھر علبدی یہ کھڑکی بند ہو گئی۔ سوڈن کے ایک ڈاکٹر ہولم گرین نے پلاسٹک کی ایک کھونٹی ڈال کر اس کھڑکی کو کھلا رکھنا چاہا لیکن اس کا نتیجہ اور بھی خراب ہوا۔ اس بیرونی شے کے رد عمل سے نئے خلا یا پیدا ہو گئے اور انھوں نے کھڑکی کو اندر بھی زیادہ بخی سو بند کر دیا۔ اسی طرح کم از کم نصف درجن ممالک کے اطباء کوششیں کرتے رہے اور اپنے نظریات کو بدلتے رہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر سورڈائل نے عمل جراحی کا ایک کمال اس طرح ظاہر کیا کہ کھڑکی کے جالے کی طرح باریک چمڑے کی ایک تہ کان کی کھڑکی میں لگا دی تاکہ اسی کے ذریعہ "پردہ طبل" سے اندرونی کان تک ارتعاشی حرکتیں منتقل ہو سکیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس نے متوازن پٹھوں کا سلسلہ جاری رکھا تاکہ کھڑکی کھلی رہے۔ یہاں تک کہ رفتہ رفتہ استخوانی بالیدگی کی طاقت ختم ہو جائے۔

بعد کو دوسرے سرجنوں نے یہ معلوم کیا کہ استخوانی بالیدگی عام طور پر ان خوردبینی ریزوں کے آس پاس شروع ہوتی ہے جو بند کھڑکی میں برص سے سوراخ پیدا کرنے کے باعث پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یہ سنسردین اور بہت ہی نازک کوچیوں کو استعمال کر کے انھوں نے ہر ایک ریزے

غریب چیزوں سے کام لیا ہے۔ آواز کی لہریں جب کانوں میں داخل ہوتی ہیں تو اس پردہ طبل پر ضربیں لگاتی ہیں جسے عام اصطلاح میں کان کا پردہ کہتے ہیں۔ یہ ایک ٹھول (طبل) کی سی چیز ہے جو صرف ایک چھوٹی سی جھلی پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی غشائی پردہ کان کے بیرونی حصے کو درمیانی حصے سے جدا کرتا ہے۔ اس "پردہ طبل" سے ملا ہوا تین چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کا ایک سلسلہ ہوتا ہے جن کے نام ان کی شکلوں کے باعث یہ ہیں۔ موگری۔ سڈائید۔ رکاب نما ہڈی۔ کان کے بیرونی پردے پر موج آواز کی ضرب لگتے ہی یکے بعد دیگرے ان تینوں ہڈیوں میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ رکاب نما ہڈی کا حصہ زیریں اس غضروفی غلاف کی ایک چھوٹی سی "کھڑکی" میں مکمل طور پر سما ہوا ہوتا ہے جو "درمیانی کان" کو "اندرونی کان" سے جدا کرتی ہے۔ اسی کھڑکی کے ذریعہ "رکاب نما ہڈی" کی ارتعاشی حرکتیں اندرونی کان کے سیال مادے میں منتقل ہو جاتی ہیں اور وہاں جو حرکتیں پیدا ہوتی ہیں وہ "اعصاب سمی" کے مربوط نامحسوس کو چھو دیتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ "سننے" کے احساسات فوراً دماغ کے سمعی حصے تک پہنچ جاتے ہیں اور ہم باہر کی آواز سن سکتے ہیں۔

یہ سلسلہ یا زنجیر بہت ہی حیرت انگیز ہے۔ اسی کی کڑیوں میں جب کہیں پر کوئی حسہ اپنی جوتی ہے تو ہرے پن کا انوس ناک حادثہ وجود میں آتا ہے۔ مثلاً بچوں میں گلے کے غدود کی پیدائش کبھی کبھی درمیانی کان سے جانے والی نالی کو بند کر دیتی ہے اور جب ان غدود کی استغنیٰ ٹیجیر نکال دی جاتی ہیں تو سماعت بھر واپس آ جاتی ہے۔ یہ سہ ماہی کے وقت اعصاب سمی کے انضواء سے بھی قتل سماعت پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کا کوئی علاج اب تک دریافت نہیں ہوا ہے۔

ان ہی دونوں حدود کے اندر دنیا کے ڈاکٹروں انسان میں جو کئی یا جزوی طور پر پہرے ہوتے ہیں۔ یہ ہر اپن ایک ایسے مرض سے پیدا ہوتا ہے جسے "تصلب گوش" کہتے ہیں جسے کان کی غشاؤں اور نیچوں کا سخت ہو جانا منجر دوگوں میں التهاب حلیہ یا زخم وغیرہ سے بھی گراں گوش پیدا ہوتی ہے۔ مگر یہ دوسری چیز ہے۔ "تصلب گوش" میں نہ تو کسی قسم کی تعلیف ہوتی ہے نہ درد ہوتا ہے اور نہ کان میں

## اب ہر دوں کو قوت سامعہ مل جاگی

لیپرٹ نے اس جہلی کو نکال کر مٹا سب جگہ پر لگا دیا اور یہی چیز ایک محافظ کی حیثیت سے اس نئی کھڑکی کے شیشے اور فریم دونوں کا کام کرنے لگی۔

سنہ ۱۹۴۱ء تک لیپرٹ نے اس چھوٹی سی جڑاچی کھڑکی کے لیے ایک نئی جگہ دریافت کر لی اور اس نمبر مین فنی ہول سے کام لے کر انھوں نے سنہ ۱۹۴۳ء تک ۸۰۰ مریضوں پر عمل جڑاچی کیا۔ ان میں سے سترہ صدی اپریشن کامیاب ہوئے اور ہر دوں کو قوت سامعہ حاصل ہو گئی۔ پھر ڈاکٹر لیپرٹ کے شاگردوں نے بھی ۶۰۰ اپریشن کیے۔ ان میں بھی شفا یابی کا تناسب یہی رہا۔ اس سے ڈاکٹر لیپرٹ مطمئن نہ ہوئے اور انھوں نے اعلان کیا کہ سترہ صدی کامیابی یقیناً کافی نہیں کہی جاسکتی۔ لیکن ان کو یقین تھا کہ وہ جلد تمام مشکلات پر عبور حاصل کریں گے اور ان تمام پیچیدگیوں کو جو خلیوں کے متروم ہو جائے، اعصاب سمجی کو نقصان پہنچے اور کھڑکی کے بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہیں دور کر دیں گے۔

آخر جنوری سنہ ۱۹۴۵ء کے آخر آؤٹ اوٹو لیپرٹ کو بیٹھنے سالہ سماعت و جغریات میں آئہ لیپرٹ نے طبی دنیا کے سامنے اپنا یہ اعلان پیش کر دیا کہ بہرے پن کے عسلار کی آخری کاوشیں بھی دہر ہوئیں۔ ان کی پورے میں ایک چھبے کی بات تھی وہ یہ کہ کان کی کھڑکی کھلی ہوئی رکھے کے بجائے اسے حقیقت بند کر دینا چاہیے۔ اس عمل کے لیے انھوں نے ایسا طریقہ ایجاد کیا اسے خود قوتی طریقے سے بہت ملن علیا می۔ کان کے بیرونی حصہ سے غلاف کا ایک چھبہ سا نلکا ترس لیا جاتا ہے اور اسی کو صحیح شکل دے کر نئے سوراخ میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ دینے مریض کو قوت سامعہ حاصل کرنے کے لیے اپنا بیرونی کان ذرا سا کتر والینا پڑتا ہے، اس کے بعد شریپل کی باریک جھنی اس پر منڈھ دی جاتی ہے۔ یہ غلاف دنی ڈاٹ ایک نئی رکاب نامہ دی کا کام کرتی ہے اور آواز کی ارتعاشی حرکتوں کو اندرونی کان تک پہنچا دیتی ہے۔ مزید برآں یہ ستجانی بالیدگی کو بھی روک دیتی ہے اور اعصاب سمجی کو نقصان پہنچنے کا امکان بھی ختم کر دیتی ہے۔

اب پچاس ہروں پر یہ تازہ ترین عمل جڑاچی کیا جا چکا ہے اور اس میں سوئی صدی کامیابی ہوئی ہے۔ بیٹے ہر مریض کو پوری قوت سامعہ حاصل ہو گئی ہے۔ ان نمپٹ بہرے لوگوں پر جو اس اپریشن کے باعث خاموشی کی دنیا

و حال کیا۔ لیکن اس پر بھی ایک دوسرے منظر نے ان کی است شوں کو ناکام بنا دیا۔ جیسے خون کی خفیف سے خفیف مقدار سے بھی نئی نیچوں کی بالیدگی میں مدد کی اور کھڑکی پھر بند ہو گئی۔ اس لیے ان ڈاکٹروں نے بے خون کی کل جڑاچی شروع کی۔ لیکن یہ طریقہ بھی کھڑکی بند ہونے کو نہ روک سکا۔

الغرض یہ تمام کے تمام اپریشن بہر صورت ناکامیاب ثابت ہوئے۔ اس کے بعد اس چھوٹے سے غلاف دنی دریچہ کے ہمیشہ بند ہو جانے کا راز نیو یارک کے ایک ڈاکٹر نے معلوم کرنا چاہا۔ ان کا نام ڈاکٹر جولیس لیپرٹ ہے۔ انھوں نے ۱۹۴۱ء سال تک غور و مطالعہ کر کے اور کلینک کی تجربے کے بعد حلائی شہ میں ایک نیا اصول من پیش کیا کہ بہت سیرت سیرت اب تک ڈاکٹر سورڈال اور دوسرے ماہرین بہرے پن کو دور کرنے کے لیے کانوں کا پرتن کان کی پٹت کی طرف سے کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر لیپرٹ سے براہ راست کان کے سوراخ میں سامنے کی طرف سے اپنا کام شروع کیا۔ اس طریقہ کار سے ایک طرف اگر درمیانی کان تک رسائی حاصل کرنے میں آسانی ہوتی تو دوسری طرف بہت سی نیچوں کے کانے کی ضرورت بھی باقی نہ رہی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مسومیت کے امکانات بھی کم ہو گئے اور اس دوم کی پیدائش میں بھی بہت تخفیف ہو کی جو فی نیچوں کی بالیدگی کا ایک سبب بن جاتا ہے۔

اس استخوانی غلاف تک پہنچنے کے بعد جس میں اندرونی کان کا میکا کی نظام رہتا ہے۔ ڈاکٹر لیپرٹ نے ایک بہت ہی چھوٹا سا دندانہ دار برا استعمال کیا، جیسا کہ دندان ساز استعمال کرتے ہیں، اور اس کے ذریعہ پرانی کھڑکی کے دو ایک جھبے سا بیضوی شکل کا سوراخ کر دیا جو ایک چاول کے دانہ کے برابر تھا۔ پھر ایک باریک حلائی آلہ سے اس سوراخ کو چکنا کر کے اس پر پالش کر دیا۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ بڑی کانٹو و نارک چکا اور اس میں پھر بالیدگی نہ ہو۔ اس نے بعد انھوں نے پوری احتیاط کے ساتھ برائی ہوئی تہی کے ہر ایک ریزے کو باہر نکال لیا۔

اب انھیں اس نئے سوراخ کو چھپانے اور اس پر ستر لکانے کے لیے کسی غلاف کی چیز کی ضرورت تھی۔ ان کو یہ چیز اندرونی کان کے راستے میں سی مل گئی۔ یعنی وہ چکنی سیج جسے اس کے دریافت کنندہ کے نام سے منسوب کر کے (شیرینل کی چھاتی کہتے ہیں) اور جو پردہ طبل کا ایک جزو ہوتی ہے ڈاکٹر

میں یہ اپریشن ایک بہت بڑی نعمت ہی۔ اور اس سے، اب تمام مضمنی خظروں کے امکانات خارج ہو گئے ہیں۔ جراحی کے زخم کے مسموم ہوجانے کا بھی امکان اب باقی نہیں رہا ہے۔ عام طور پر لایا ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی کان میں سوراخ کرنے سے پوری قوت سامعہ واپس آجاتی ہو اور مریض کے پاس ایک ہی نسل کان اس لیے باقی رہ جاتا ہے کہ اگر قطعی طور پر ضرورت ہو تو اسے بھی کھول دیا جائے ورنہ ظاہری نمائش ہی کے لیے کانوں کا جوڑا باقی رہے۔

طبی تیاج میں یہ پہلا موقع ہے جبکہ ڈاکٹر کسی بہرے سے یہ کہہ سکتا ہے کہ اس کے جملہ کاشانی علاج موجود ہے اور اسے مایوسانہ انداز میں صرف یہ کہنا نہیں ہوتا کہ لوگوں کے بون کی حرکتوں سے ان کی باتوں کا مفہوم سمجھنے کی کوشش کیا کرو اور کان میں آنے سماعت ننگا کرو۔ بس سرت اب اس آئینوں میں موتی ماند کے یہی نہیں ہیں کہ انسان قوت باصرہ سے محروم ہوجائے۔ اسی طرح اب بہت سے شخص کو بھی مستقل طور پر ایک خاموش دنیا میں زندگی بسر کرنے کی سزا نہیں دی جاسکتی۔ اس لیے فن طب اس قدم و عد سے کو پر کر رہا ہے کہ اندھے دیکھنے لگیں گے اور بہرے سننے لگیں گے۔

### بقیہ مضمون صلا

جاسکتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انقباض کا وقفہ قصور یعنی صرف چند روز پر مشتمل ہوتا ہے اور انقباض کی مدت عام طور پر زیادہ پھیلی ہوئی اور طویل ہوتی ہے۔

جب آپ یہ معلوم کریں گے کہ آپ کے جذباتی مدوجزہ کی رفتار کیا ہے تو اپنے کاموں کو اسی اعتبار سے ترتیب دے کر فائدہ اٹھا سکیں گے، یعنی بلند جو مٹکی کے زمانہ میں آپ اس شکل کام کو ہاتھ لگاتے ہیں گے جس سے ہستی طبع کے وقفہ میں شکست کھا جانے کا اندیشہ نہ رہے۔ آپ ایک ایسا پروگرام بنائیں گے جس کی رو سے مشکل کام آیام انقباض میں اور آسان اور معمولی کام آیام انقباض میں انجام پاجاتیں۔ لیکن آپ کو ڈاکٹر ہر کسی کی یہ ہدایت بھی یاد رکھنی پڑے گی کہ اس خیال سے کہ آپ آیام انقباض میں ہرگز اپنی معمولی پریشانیوں کو بڑھا چڑھا کر اپنے قصور میں نہ لایئے؟ (لال کتاب سے ماخوذ)

سے آواز کی دنیا میں واپس آجاتے ہیں، اس کا ایک دل چسپ ڈرامائی اثر ہوتا ہے۔ جس نوجوان عورت کے افسانے سے یہ مضمون شروع کیا ہے اس کی حقیقت مثالی ہے۔ سماعت کے واپس آتے ہی تمام بہروں کے احساسات ابھی ہوتے ہیں۔ ۲۴ سال تک کچھ نہ سننے کے بعد جب اس عورت نے آواز میں سنیں اور اس کا بچہ اس کے سامنے پیش کیا گیا تو اس کے ہٹھے پوروں میں جولڈت اسے حاصل ہوئی، وہ آج تک نہیں حاصل ہوئی تھی اور اس نے مسرور ہو کر کہا "اب میں اس سے بھی زیادہ مسرت افزا واقعہ کی منتظر ہوں جب میرا شوہر سمندر پار سے واپس آئے گا تو میں اس کی بولی سنو گی۔ میں نے اب تک اسے بولتے ہوئے نہیں سنا ہے۔ اب ہماری زندگی نئی خوشیوں سے سریز ہو جائے گی۔"

گزشتہ سات برس کے دوران میں ڈاکٹر لیمپرٹ نے تیس مریضوں کو اپنے ابتدائی اپریشن کی تعلیم دی تھی۔ اب بہت سے ڈاکٹر پھر ان کے "نیو یارک کلینک" میں یہ جدید ترین عمل جراحی سیکھنے کے لیے واپس آگئے ہیں، اور اب یہ اپریشن پوری کامیابی کے ساتھ ان طبی مرکزوں میں کیا جا رہا ہے، میو کلینک ہاروارڈ میڈیکل اسکول، ڈسٹرکٹ ریڈیو مینڈیکل اسکول، کلیو لینڈ کلینک، انیکل ریڈیو ہسپتال (شکاگو)، نارٹھ ویسٹرن یونیورسٹی، میچیگن یونیورسٹی، نیس برگ یونیورسٹی، لایہ کلینک (بوکسٹن)، نیو یارک آئی اینڈ ایر انفر میریری، مینٹن ہسپتال اور کولمبیا میڈیکل سنٹر (نیو یارک)۔

ڈاکٹر لیمپرٹ اور ان کے رفقاء کے کاروبار باتوں پر بہت زور دیتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ اندرون کان میں سوراخ کرنے کا اپریشن صرف ان مریضوں کے لیے ہرچھڑائی حالات کا غائر مطالعہ کرنے کے بعد منتخب کیے گئے ہوں۔ اپریشن سے پہلے پورے یقین کے ساتھ اس امر کو جانچ لینا چاہیے کہ مریض کے سنی اعصاب زندہ اور صحیح و درست ہیں۔ صرف اسی حالت میں اپریشن کے ذریعہ کان کی بند کھڑکی کھول دینے سے قوت سامعہ واپس آسکتی ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ یہ عمل جراحی صرف ایو سرجنوں کے ہاتھوں ہونا چاہیے جو سرجری کا ماہر ہو اور اس کام کی فطری صلاحیت و قابلیت بھی رکھتا ہو اور جس نے ماہرانہ تعلیم کے تحت میں مہینوں بلکہ برسوں رہ کر اس مخصوص فن کو سیکھا ہو لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ ایک ماہر سرجن کے ہاتھوں

# ”کوئی ازم“۔ شک پستی۔ اور طب

از جناب مولانا ممتاز حسین صاحب بگنہ

ایم۔ کوئی ایک مشہور فرانسیسی حکیم اور اہل علاج تھا۔ اس نے فرانس میں ”کوئی ازم“ کے نام سے ایک طریقہ علاج رائج کیا تھا۔ وہ بہت اکیسہائی امراض کو دماغی کوششوں کے ذریعہ چھپ کیا جائے۔ نفسیاتی علاج حقیقت میں کوئی نیا طریقہ علاج نہ تھا اور دنیا کے مختلف حصوں میں بالخصوص مشرقی ممالک میں اس کو بڑی حد تک ”روحانی“ ذرائع سے درجہ کمال تک پہنچایا گیا تھا۔ ایکس راس میں مریض کی دماغی کیفیت کی اصلاح کے ذریعہ جسمانی علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے مفید طریقہ عملی طور پر جاری کرنا اور مقبول بنانا ایم۔ کوئی ہی کا ایک شاندار کارنامہ تھا۔ اس مضمون میں اسٹی کوئی ازم“ یعنی ”کوئی“ کے طریقہ علاج اور اس کے افادگی پہلوؤں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

کبھی موس کی جاتی ہے کہ ہماری بعض جسمانی یا۔ یاں ایسی ہیں جو طبعی میلان، یا دماغی بھان، یا ذہنی کردار کی پیداوار ہوتی ہیں؟ کوئی کا مقصد۔ تھا کہ ڈاکٹروں اور طبیبوں کی ضرورت ہی ماتی۔ رہے۔ یقیناً ماہر طبیبوں کی امداد و مشورہ کے بغیر بہت سی سخت بیماریاں بھی نہیں ہو سکتیں۔ کوئی بھی صرف ساف کہتا تھا کہ بعض حالات میں طبی مشورہ یا طبی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ صرف ”کوئی ازم“ بذات خود کافی نہ ہو گا بلکہ دوران علاج میں مدد و مفید ضرورت ثابت ہو گا۔ اس کے علاوہ بہت سے چیزیں ”جھوٹے“ امراض ہیں جو کوئی ازم کی مدد سے جاتے رہتے ہیں اور اکثر سنگین و خطرناک بیماریاں اس کے عمل سے کم خطرناک اور رو بہ صحت ہو جاتی ہیں۔

اس کا کیا سبب ہے کہ اب اس نفسیاتی طریقہ علاج پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں؟ وہ کوئی چیز ہے جو مریضوں کو ”کوئی ازم“ سے فائدہ اٹھانے سے روکتی ہے؟ اس کا جواب ہر فلسفہ شک یا شک پستی۔ جو لوگ ”کوئی ازم“ پر عقیدہ نہیں رکھتے وہ یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اگر ہم اپنے دماغ کو دھوکا دے بھی دیں، تب بھی اپنے جسم کو دھوکا نہیں دے سکتے۔ یعنی طوطے کی طرح صرف یہ رشتے رہتے ہیں کہ ”میں ہر لحظہ ہر گھنٹہ صحت یاب ہو رہا ہوں“ کسی جسمانی مرض میں کوئی فرق پیدا نہیں کرے گا۔

ہمیں اس پر حیرت ہوتی ہے کہ ”کوئی ازم“ کی مقبولیت اور بڑی عزیزی اب کیوں پہلے سے کم ہو رہی ہے؟ فرانس میں پہلے پہل ایم کوئی نے اپنی تعلیم کے ذریعہ اس طریقہ علاج کی دعوت دی تھی۔ اور رفتہ رفتہ لاکھوں آدمی اس کی حمایت اور پیروی سے فائدہ اٹھانے لگے تھے۔ پیرس کی دولت مند اور اعلیٰ سوسائٹی کے افراد سے لے کر غریب سے غریب مزدور تک اس کے پاس آتے تھے اور اس کی تعلیم و مشورہ سے پر عمل کر کے تن درستی حاصل کر لیتے تھے۔ لیکن یہ صورت حال بہت دنوں تک قائم نہ رہ سکی۔ ایم کوئی کے مرنے کے بعد اس کے پیس کے کردہ اصول کے پیروں کی تعداد تیزی سے کم ہو گئی۔ اگرچہ فرانس میں اب بھی چند ”کوئی اسٹی ٹیٹ“ موجود ہیں اور ایم۔ کوئی کے شاگرد اس نے مرنے کے بعد اس کے نظریہ پر کار بند رہ کر کچھ مفید خدمات انجام دے رہے ہیں مگر کوئی ازم“ کی وہ مقبولیت اور گرامر کی اب دیکھنے میں نہیں آتی۔

معمولی آدمی کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ اگر ”کوئی ازم“ عالم گیر ہو جاتا تو اس سے لوگوں کو کس قدر فائدہ پہنچتا۔ بس لوگ اب بھی پرانے طریقوں پر کار بند ہیں وہ بیمار پڑتے ہیں، حکیموں ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں۔ آپریشن کی میٹیں جھیلے ہیں بڑی بڑی مقدار میں تیز اور گڑبڑ دوائیں پیے تب انکی خود بخود علاج کی فراہم رفاقتوں کی چھان بین کبھی نہیں کرتے۔ کیا۔ نتیجہ

چونکہ اس طرح کی دلیل پیش کرتا ہے غالباً وہ بھی غلط نہیں کہتا۔ کہوں کہ اگر اس نے یہ ذہنی فیصلہ کر لیا ہے کہ ”اس سے کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا“ تو یقیناً کوئی فرق پیدا نہیں ہوگا۔ لیکن حقیقت میں یہ بھی ایک قسم کا ”کوئی ازم“ ہی ہے۔ جب مریض اپنے دل سے یہ کہتا ہے کہ یہ طریقہ علاج اس کی کوئی حد نہیں کرے گا، تو یہ اس کی مدد نہیں کرتا۔ اس لیے اگر آپ غور کریں گے تو معلوم ہو جائے گا کہ یہ بھی ”کوئی ازم“ کی ایک دوسری یعنی منفی اور خطرناک شکل ہے۔ اس سے تو بہتر یہ ہے کہ عمل ”توجہ“ اور ”قوت ارادی“ کی حقیقت تسلیم کر لی جائے اور خیال و تحریک ذہنی سے مفید کام لیا جائے۔

## مایوسی کے مضر اثرات

قوت خیال اور تحریک ذہنی کے فائدوں پر شک کرنا اور قنوطیت، مایوسی کو دل میں جگہ دے کر ”فلسفہ شکست خوردگی“ پر عامل ہونا صحت یابی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ جس نے ہم کو بڑے ماہر طبیب کو یہ کہتے ہوئے سنا ہے کہ مرض سرطان کے اچھے ”ہونے“ کا ایک اہم سبب یہ بھی ہے کہ اس مرض کو ایک ناقابل علاج اور مہلک مرض ہونے کی شہرت حاصل ہو گئی ہے۔ جب مریض یہ سن لیتا ہے کہ اسے سرطان ہو گیا ہے تو وہ خود بخود اپنی صحت یابی کی امید ترک کر دیتا ہے اور یہ مایوسی اداس امر کا یقین کہ وہ کبھی اچھا نہیں ہوگا اس کے تحت شعوری دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے اور عملی طور پر اس کی صحت یابی کو روکتا ہے۔

دوسری بیماریوں میں بھی یہی صورت حال پیدا ہوتی ہے۔ مایوس لوگ جلد صحت یاب نہیں ہوتے۔ ان کا یہ خیال کہ وہ بہت دنوں تک بیمار رہیں گے حقیقت میں ان کو بہت دنوں تک بیمار رکھتا ہے اور مرض کو سنگین بنا دیتا ہے۔ اگر ہم یقین کریں کہ اچھے ہو رہے امداد اپنی دماغی قوتوں کو صحیح رات پر لگا دیں تو اس سے ہمارے عمل شفا یابی کو بڑی مدد ملے گی۔

**لفظی اشارات اور تحریک ذہنی کی اہمیت**

مریض کے لیے لفظی اشارات اور ذہنی تحریک دونوں اچھی چیزیں ہیں۔ میں ان اشارات کو دماغی انجیکشن ”خیال کرتا ہوں۔“ اگر یہ اشارات امید افزا ہوتے ہیں تو غیر شعوری دماغ کو صحیح راہ عمل پر لگا دیتے ہیں۔ اور مریض کی حالت میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور اگر مایوسی اور افسردگی پیدا کرنے والے ہوتے ہیں

تو مریض کے دماغ میں گمن کی صورت اختیار کر لیتے ہیں ان کا اثر ایسے جرائم کا سا ہوتا ہے جو اپنی تعداد کو بڑھاتے رہتے ہیں اور مرض کو ترقی دیتے ہیں۔ اسی لیے ماہر اطباء انجمن رضیلا کو ہمیشہ تسکین دیتے ہیں اور اپنے امید افزا کلمات کے ذریعہ مرض میں ایک ذہنی افادہ کی صورت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طریقہ سے مریض کے دماغ میں خود اعتمادی اور خوش خیالی کا وہ عنصر پیدا ہو جاتا ہے جو معالج میں تعاون اور اتحاد عمل کا کام دیتا ہے۔ ہم کہہ چکے ہیں کہ ”کوئی ازم“ کبھی علاج بذریعہ دوا کی جگہ نہیں لے سکتا۔ مگر اکثر حالتوں میں یہ مفید و مدد ثابت ہوتا ہے۔

خود اپنی قوت خیال سے کام لینا اور ذہنی تحریک پیدا کرنا ایک طاقت ور اور موثر دوا کا کام دیتا ہے اور جب لفظی اشارات اور ذہنی تحریک مل کر مرگرم عمل ہوتے ہیں تو شعوری اور غیر شعوری دماغ بھی مل کر کام کرنے لگتے ہیں جو اطباء ہر علاج ہوتے ہیں وہ انسانی دماغ کی قوت فکر و عمل کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اور جہاں مریض کے ساتھ ”ذہنی بیماری“ کا بھی علاج کرتے ہیں۔ عام لوگ دو مسلک کے پیرو ہوتے ہیں۔ ان کی اکثریت صرف دواؤں اور اپریشنوں پر عقیدہ رکھتی ہے، اور اقلیت میں کچھ لوگ قوت ارادی کو بھی مفید سمجھتے ہیں مگر کچھ لوگ، جادو، ڈھنکے، ٹوٹکے کے چکر میں رہتے ہیں۔ اس آخری قسم کو چھوڑ کر، اگر علاج بذریعہ دوا کے ساتھ ساتھ تحریک ذہنی اور قوت ارادی کو بھی کام میں لایا جائے تو اسی طریقہ علاج میں وہ ”درین اعتدال“ پیدا ہو جائے گا جسے ہر کمال کی بنیاد سمجھا جاتا ہے۔

## اطلاع

جن حضرات کا نمبر خریداری **۳۳۳** ہے ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ارزاہ نواز شمس آندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، منیجر بہارِ صحت، دہلی

## 42.

سے بولی۔

تو بہارِ خیال ہے سائرہ دلی میں جامع مسجد کی  
بیڑھیوں پر کباب اور پھلکیوں کی دکان کرتی ہیں

"ہاں" رابعہ نے قدرے شوخی سے کہا۔

"نہیں تو کیا" — مذاق توڑا ہی ہے۔ آرٹس  
لے رکھا ہے۔ کیوں رانی؟ "عاصمہ میری طرف مخاطب ہو کر  
مکرائی۔ رانی میرے نام کے جزو کا ایک جزو ہے۔

سارہ کے علاوہ ہم چاروں نے منڈیل سائنس  
رکھی ہے۔ رابعہ انٹر کے بعد ڈاکٹری پڑھیں گی۔ عاصمہ کا پورا  
خاندان آلہ سینہ بین لگائے پھرتا ہے۔ میرا بھی  
خیال ہی ہے۔ سائرہ آرٹس سائنس میں ہے اس لیے اکثر  
اوقات بالکل بچوں کی طرح ہم میں آرٹ اور سائنس موضوع  
بحث بن جاتا ہے۔ اس وقت بھی عاصمہ نے اسی پر چوٹ کی  
تھی۔

فری پان میں چمن چھانے والی پھلکیاں پنا یک  
ناموش ہو گئیں۔

"آئیے۔ آپ ہی کوش کیجیے۔ میں تو اب تنگ گئی  
سائرہ ہماری کمزوری سے واقف تھی۔

"ہنسنے" شاہدہ نے تیزی سے اس کی جگہ لی  
شاہدہ نے بھی سائنس لے رکھی ہے لیکن ڈسٹنک سائنس

میں وہ ہم سے بہت آگے ہے۔ پر ابھی تک  
ہم لوگوں کو یہ معلوم نہ ہو سکا کہ اس کا مادہ کیا ہے کبھی کہتی

ایم۔ ایس سی کروں گی۔ ایک روز بولی قبرستان پر محاورت  
کروں گی تاکہ دیکھوں تم میں سے کون زیادہ مڑے بھیجتا ہے۔

اور ایک دن کہنے لگی پان کی دوکان کروں گی ہمیشہ اسی طرح  
کی بے سرو پاتا میں کرتی۔ تنگ اگر سمجھ پوچھنا ہی چھوڑ دیا۔

"رانی! — سائرہ نے آہستہ سے کہا، میں نے  
نظریں اٹھائیں اس کی معصوم آنکھوں کی گہرائی میں عجب سی

بجلیاں گونڈ رہی تھیں۔  
"تم لوگ اس کا طعنہ کیوں دیتی ہو۔ میں نے

آرٹس لیا ہے اپنا فائدہ سوچ کر۔ تم لوگ خوش قسمت ہو کر  
تھارے والدین نے تم لوگوں کے لیے آئندہ کے تمام راتے

کھول رکھے ہیں۔ تم سب ڈاکٹری پڑھو گی اور ملک کی خدمت  
کرو گی۔ لیکن — میں — مجھے تو یہ بھی نہیں معلوم کہ انٹر کے

بعد کیا ہوگا۔ کیا پتا آگے پڑھ سکوں کیا پتا گھر میں بنیادی جابل۔

پر یہ عباتی ہوں کہ کچھ ہی سالوں کے بعد ایک دن وہ آئینگا۔  
میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہا جائے گا کہ بند دیتی۔ کہہ دو۔ بان  
کہہ دو اور اس کے بعد میرے ساتھ کون سی چیز جائے گی اور  
زندگی کی شاہراہ پر کون کون ہم سفر ہوں گی میں یہ بھی نہیں سوچ  
سکتی۔ پھر تم ہی بتاؤ ایسے خواب سے فائدہ اور خواب تو وہ  
جو اوصاف ہوں — ہوں!"

"اوصاف سے خواب" — معلوم ہوا وہ رودے گی۔  
"سوچتی تو خوب ہو۔ میں نے ذرا تنقید ہی لکھ

میں کہا۔  
"بولتی بھی خوب ہو۔ رابعہ نے کہا۔

"چپ ہو جاؤ بیٹی" عاصمہ نے بڑی پیاری اکٹینگ  
کرتے ہوئے سائرہ کو چوم لیا۔ روتی ہوئی سائرہ ہنس دی اور

آنکھوں میں چھلنے والے آنسو پلکوں میں الجھ کر رہ گئے  
عاصمہ پلٹیوں میں پھلکیاں رکھ رہی تھی۔ میں عاصمہ کا

ناشتہ دان کھولے اس کے گھر سے آئی ہوئی مٹھائی نکالنے لگی۔  
فینس بھٹا ہمارے لڑکوں کی تعریف کر رہے تھے مگر

رابعہ ایک گرم گرم پھلکی کو منہ میں رکھتے ہوئے بولی۔  
"اوئے — اونٹن شاہدہ کو کمانی آئی۔

"کمانی کیوں تم" میں نے پوچھا۔  
"جرم تو نہیں — دیکھتی نہیں ہو لڑکوں کا پھندا

لگ رہا ہے" شاہدہ نے گلے پہ ہاتھ چیرتے ہوئے کچھ نظنے  
کی کوشش کی۔

"ہاں رابعہ! اس کمپر کا لٹنہ یاد ہے نا تمہیں"۔ مامہ  
کو کچھ یاد آگیا۔

"ہاں! — اس میں  
'بابا خدا کے لیے رہنے دو۔ اتنے اچھے موسم میں

ابھی کوئین کی تلخی پھیل جائے گی۔ بھلا یہ بھی کوئی بات  
ہوئی — آخر کیا جہالت ہے یہ؟ جابل ہو تم سب۔

ڈاکٹری پڑھیں گی بتو — جابل — شاہدہ نے حسب  
عادت طنز سے کام لینے ہوئے کہا۔

"شاہدہ — عاصمہ دیوالوں کی طرح حج اٹھی۔  
"بات کرے کی بھی تیز ہے — جابل کہنے کا کیا حق ہے

تمہیں — تم خود جابل ہو جابل جابل جابل" — دہراتے  
ہوئے عاصمہ چپ ہو گئی۔



ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ کبھی ایسی دیوانگی طاری نہ ہوتی تھی۔  
 "معاف کر دو شاہدہ" عاصمہ نے خود ہی آہستہ سے سکوت توڑا اس کی لمبکیں بھینگ چلی تھیں  
 "پتھیں کیا ہو گیا" رابعہ نے عاصمہ کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا۔

"کچھ نہیں رابعہ" ایسے ہی اس وقت نہ جانے کیا ہو گیا۔ ایک مرتبہ ہی میری ذہنی کیفیت بدل گئی میں معافی چاہتی ہوں۔ خدا رنجے معاف کر دو۔  
 کہ میں بالکل سکوت طاری تھا۔ عاصمہ کی ذہنی کیفیت کی حیثیت کا اثر ساری پا۔ لی پھر پڑ چکا تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد عاصمہ نے کہا "میں سمجھتی ہوں کہ میری اس حرکت کے بعد آپ میں سے کسی کا بھی کم سے کم آج کی تاریخ میں توفیق ٹھیک ہو گا نہیں۔"

۔۔۔ اگر آپ سب کی اجازت ہو تو میں ایک عجیب واقعہ سناؤں۔ کہیں اور کا نہیں اپنے ہی گھر کا قصہ ہے۔ اس میں ہمارے لیے عبرت ہے سبق ہے اور خدا جانے کیا کیا ہے۔ میرے اس وقت چڑھنے کا راز بھی اسی واقعہ کی وجہ سے ہے۔ سب نے ایک زبان ہو کر کہا "عاصمہ ضرور سناؤ" تمہاری سب کو خاموش کیا ہے تمہاری ہمارا سکوت توڑو۔ اس خاموشی سے تو سب کچھ جانتے ہیں۔ عاصمہ نے چا۔ کاکھوٹ لیتے ہوئے قصہ شروع کر دیا۔

"ہائی اسکول کے امتحان کے بعد بڑی چٹھیاں ہوئیں۔ چچی عاصمہ سے اپنے یہاں بلا رہی تھیں۔ اس سے بہتر موقع اور کیا ہو سکتا تھا۔ آسانی سے اجازت مل گئی اور میں چھوٹے بھائی کے ساتھ قصبہ جا پہنچی۔ ناظر بھائی اسٹیشن پر موجود تھے۔ گھر میں داخل ہوتے ہی چچا اور چچی ملے اور ان سے ملنے کے بعد ناظر بھائی نے دوسرے کمرے میں پہنچا دیا۔ تمہاری بھابی میمونہ۔۔۔ میں نے گہری نظروں سے دیکھا۔ سیاہ رنگ کے سوٹ میں دن کا سا ناز رنگ بڑا ہلکا سا لہجہ بڑے پیار سے دیکھ رہی تھیں جیسے آنکھوں ہی آنکھوں میں گلے لگا رہی ہوں۔ میمونہ۔ بھابی۔ میں نے کیا سوچا تھا اور کیا پایا۔ ناظر بھائی نے یہ شادی پورے خاندان کی رائے کے خلاف کی تھی۔ ایک کام کے سلسلے میں ناظر بھائی موٹر سے دہلی جا رہے تھے اسے میں کسی ڈاک بنگلے میں

ٹھہرے۔ بندوق ساتھ تھی وہیں سنا دھر ہرن بہت ملتے ہیں۔ صبح ہی صبح بندوق لے کر نکل گئے۔۔۔ سورج کا نیا اور بھونگیا۔ مین ہرن تو ہرن کوئی پرندہ ہی نظر نہیں آیا۔ ہاں دیہاتی لڑکیوں کا ایک بھر مٹ قریب ہی امرود کے باغ سے چھپتا ہوا نکلا۔  
 "ادھر ہرن نہیں آتے" بھابی جان نے پوچھا۔

"آتے تو ہیں"  
 "کتنے بچے تنگ"  
 "واہ ہم نام نہ کیا جانیں۔ کوئی گھڑی ہے ہمارے پاس۔ ان میں سے ایک سوخ رو کی امرود اچھا کر لیکتی ہوئی بولی۔

وہ تو چلی گئی لیکن بھابی جان اس روز دہلی نہ جانے واپسی میں ٹھہرے۔ کیا کیسا ہوا اور نہ جانے کیا کیا ترکیبیں کیں کہ وہ دیہاتی دوشیرہ گھروالوں کی سخت مخالفت کے باوجود بھابی بن گئی۔ بھابی میمونہ۔ میں نے سنا تھا پڑھی تھی نہیں میں صرف قرآن پڑھ سکتی ہیں پرنا نام بھی نہیں کہہ سکتیں۔ لیکن اب میں دو پہنیں رہی بھابی کو ہر نظر سے دیکھا۔۔۔ شوہر سے محبت دیوانگی کی حد تک پہنچ گئی تھی۔ محبت نے انہیں کیا سے کیا کر دیا۔ پڑھنا شروع کیا۔ کھانا پکانا سیکھا۔ کارٹھنا سیکھا اور وہی سال میں سب کو اپنا رویدہ کر دیا کون کہہ سکتا تھا یہ میمونہ بھابی نے پکڑا ہے۔ یہ میمونہ بھابی نے بنایا۔ یہ میمونہ بھابی نے کارٹھنا پر تعلیم میں البتہ وہ پیچھے رہیں کوشش کے باوجود وہ بہت زیادہ ترقی نہ کر سکیں۔ بھابی جان صرف ان کے بکھرے گئے تھے اور کیوں نہ ہوتے جب کہ بھابی کا سکھنا روز بروز مضبوط ہوتا جا رہا تھا۔ بھابی نے کبھی انہیں شکایت کا موقع نہیں دیا۔ کہیں بھی جاتے ہیں وقت پر بھی تباہے تو ان کی چیزیں ٹھیک ہوتیں ان کے کپڑے درست ہوتے جیب میں رد مال اور مگر سیٹ کہیں میں سترٹنگ تک نہ بھولتیں۔

"بھابی جان تین چار روز سے دور سے پرہا ہر گئے تھے بھابی کی طبیعت ابھی نہیں ٹھیک ہوئی تھی مجھ سے آہستہ سے پوچھتیں کہیں آئے۔ آخر کار آگئے۔ اتفاق سے انہیں بھی تیر بھار تھا۔ بھتے ہوئے بھابی ہی کی دوا کی ایک خوراک ملی۔

"جانے آرام کیجیو" بھابی نے ان سے کہا وہ جبراً

دہراد سے -

”کیا۔۔۔؟“

”کسی عورت کو بلائیے“ بھابی نے توضیح کی۔

”عورت کو۔۔۔۔۔ بھائی خاموش ہو گئے۔ لیکن

میمونہ! بہت چھوٹی سی جگہ ہے۔ یہاں کوئی لیڈی ڈانٹ

نہیں۔ عورت کچھ بھی نہیں کر سکتی۔ کچھ بھی نہیں۔“

”تو۔۔۔ نہیں“

”میمونہ۔۔۔۔۔“

”نہیں معاف کیجیے مجھ سے نہ ہو گا۔“

”کیا کہتی ہے۔۔۔۔۔“ چچی داخل ہوتے ہوئے بولیں۔

”لیڈی ڈانٹ کے لیے کہتی ہیں

لیکن وہاں! یہاں کوئی لیڈی ڈانٹ نہیں۔

”تو نہیں۔۔۔۔۔“ ”میمونہ“ بہت کوشش کی گئی تھی

بھابی کی ناں مان نہ ہوئی میں نے بھی سمجھا لیکن وہ لٹل

سے مس نہ ہوئیں۔ معلوم ہوا ڈاکٹر آگیا ہے لگ بھگ چلے

گئے۔ میں بھی نہ سہائے کیوں باہر آگئی اور جب واپس لوٹی تو

میرے خدا! بھابی نے اندر سے دروازہ بند کر لیا تھا۔

”بھابی بھابی دروازہ کھولنے“ میں نے خوشامد کی

سب لوگ دروازے پر آگئے۔ دونوں دروازے بند تھے۔ دروازے

دھڑ دھڑاتے رہے لیکن اندر سے سرائے جالی کی کراہٹ کے

اور کوئی جواب نہ تھا۔ جلدی کھوایا ہے ڈاکٹر بھی پریٹ ان تھا۔

”بھائی جان! بان کی کٹھ کیوں پر چلیے“ میں نے

توجہ دلائی ہم دونوں بان کی طرف بھاگے۔ کٹھ کی کھلی تھی اور

سلاخوں میں سے پٹنگ پر صرف ہتی ہوئی ٹانگیں نظر آ رہی تھیں۔

”میمونہ۔۔۔۔۔“ ”میمونہ۔۔۔۔۔“ ”میمونہ۔۔۔۔۔“

”میرے جان۔۔۔۔۔“ ”میمونہ! میری قسم۔۔۔۔۔“ ”میرے قسم کی قسم۔۔۔۔۔“

بھابی جان کٹھ کی کی سلاخوں کو سختی سے پکڑے چارہ پتے

لیکن جواب میں بھابی کی صرف ہتی ہوئی ٹانگیں ہی دکھائی

دے رہی تھیں۔ دوسری طرف دروازہ توڑا جا رہا تھا شاید

بھابی کی کراہٹ اس کی آواز میں گم تھی

”میمونہ!۔۔۔۔۔“ ”میمونہ! میرے لیے۔۔۔۔۔“ ”صاف میرے لیے

”بھائی جان نے جھجکیاں لیتے ہوئے سلاخوں پر اپنی مٹائی

ٹیک دی۔“ ”میمونہ!۔۔۔۔۔“ ”میمونہ! میری زندگی! دروازہ کھولنے

کی آواز آئی ہم دونوں ادھر بھاگے۔ اندر داخل ہوئے۔

بھابی سکڑی ٹپری تھیں۔ ”میمونہ!۔۔۔۔۔“ ”بھائی جان نے کہا۔۔۔۔۔“

”مٹھے اور دوسرے کمرے میں چلے گئے۔ میں بھابی ہی کے کمرے

میں لیٹی تھی۔ رات کو نہ جانے کب میری آنکھ کھلی۔ بھابی جا رہی تھی

پر بیٹی ہوئی تھیں۔ مٹھے دیکھا اور دوسرے دروازے کے

طرف چلیں۔ میں سمجھ گئی کہ وہ بھابی کی طرف جا رہی تھیں۔

چپ ہی رہی لیکن دروازے پر کڑک گئیں۔ ٹیک کی دھندلی

روشنی میں ایک سایہ دروازے سے داخل ہوتا نظر آیا۔ یہ بھابی

جان تھے

”کون۔۔۔؟“ ”میمونہ! کہاں جا رہی ہو۔ بھابی جان جو

کروٹے

”جی۔۔۔۔۔“ آپ کے پاس بھابی کی آواز جذبات سے

کاپ رہی تھی۔

”اے آپ۔۔۔۔۔“ ”بھولیں۔۔۔۔۔“

”تمہارے پاس۔۔۔۔۔“ ”بھابی جان شاید مسکرائے تھے۔

ہلکی سی ہنسی کی آواز آئی۔ چہرہ لے تھیں۔ دیکھئے آ رہا تھا کہ بخار

اب کیسا ہے۔ سونیا تو تھیں تو خانہ تیز بخار ہے۔

بھر بھرے مینڈا لگتی۔ اور صبح جب تھوڑا سا مٹا دیا تو باپ

کی باریک سی کبیر ۹۹ پر تھر تھر کر رہ گئی تھی۔ دونوں کا مٹہر پتھر

بالکل ڈاؤن تھا۔۔۔۔۔“ ”میری دہلی کی واپسی میں ایک منہ بانی

تھا۔ بھابی کے بچے ہوئے تو لاہور واپس آئے۔ ایک دن۔

”کچھ دنوں بعد جانا حاصمہ۔۔۔۔۔“ ”میرا دل ہوتا ہے۔ ایک دن۔

پڑتا ہے۔ میرا ہاتھ پکڑ کر بولیں۔ ”لوگ کہتے ہیں۔۔۔۔۔“

”میں انہیں سنی دیتی رہی۔ بھابی بھی کچھ کہہ رہے تھے۔

اس روز بھابی کی طبیعت زیادہ خراب تھی صبح سے

مہلدار لٹ گھر ہی پر تھی۔ ۳ بجے کے قریب ایک اس نے

گھر والوں کو پریشان کر دیا۔ ”آپ پریشان ہو گا۔ ڈاکٹر کو بلاوایا ہے

بھابی خاموش لیٹی ہوئی تھیں۔ ”کیا کہتی تھی بھابی نے

درد کی تکلیف کو صاف کر کے ہوئے پوچھا۔

”کچھ نہیں۔۔۔۔۔“ ”میں نے جواب دیا۔

”ڈاکٹر کو نہ بلاوے۔“

”کیا مطلب۔۔۔۔۔“ ”بھابی چپ رہیں اتنے میں بھابی جان

داخل ہوئے۔

”حاصمہ۔۔۔۔۔“ ”تم بھابی کو سہارا دیکر اٹھاؤ چارپائی بدل

دیں۔ بھابی جان لے گیا۔

”نیٹے۔۔۔۔۔“ ”ڈاکٹر کو نہ بلائیے“ بھابی نے وہی جملے

کے واسطے رخسار پر بار بار آکراتے تنگ کر رہی تھی۔ دیکھتی ہوئی عاصمہ کے سوال کا جواب سوچ رہی تھی۔ کون؟ لون؟ کھڑکی سے باہر نظر آنے والے دُخت شام کے دُخت کے میں اور دُخت لے ہو گئے تھے۔  
”بھل کی شام بے صدا اس شام تھی۔“

## ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

ہمدرد صحت کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پُرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھتے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں بعض خریدار پُرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں! ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہو کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پُرانے فائل اچھی حالت میں اچھے پاس اچھی حالت میں موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔ ایک سال کے پُرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں۔

ناظم ہمدرد صحت

بھائی نے آنکھیں کھول دیں۔ ان کے ہاتھ اٹھے اور بے اختیار بھائی جان کے گلے میں تامل کر کے اپنی طرف کھینچا۔ اور اپنے سر ہو جانے والے بولوں کو ان کے لب پر رکھ لیے اور ان کی آنکھیں آہستہ آہستہ پلٹ گئیں۔

جہالت ہے یہ۔ جاہل۔ چچا جان بولے۔  
”جاہل۔“ بھائی جان نے بھی کہا اور دیوالیہ کی طرح کہے سے بھل گئے۔ چچی روئی ہوئی۔ بھائی سے پٹ گئیں۔ میرے دل و دماغ مفلوج ہو چکے تھے۔  
”جاہل۔“ جاہل۔ میرے کانوں میں کوئی چیخ رہا تھا۔  
بھائی گڈر گئیں۔ ہمیشہ کے لیے پھوٹ گئیں اور ان کو پتہ نہ آتا کہ شہر ان کی یاد تک سے متغیر ہو گیا۔  
بھائی کی ایک ایک چیز ان کے کہے سے بنادی گئی جتنی کہ وہ چیزیں پشاندہ نہ تھیں جو بھائی اکثر اوقات بھائی جان کے لیے خود لپکتی تھیں اور ان کے بعد میں نے تہیہ کیا جن قابلہ میٹھوں کی اور گاؤں گاؤں گھر گھر کہ بہنوں کی خاموشیوں کی اور ہر جاننے والی سے کہوں کی پڑھو اور پڑھاؤ۔

جاہل۔ جاہل۔ جاہل۔ اب ہی میرے کانوں میں کوئی چیخا کرتا ہے۔ سین سامنے ہی آواز آتی ہے۔ کون؟ کیا بھائی! جو اپنی عصمت! اچھا! اور شرم پر ڈبان ہوئیں۔؟  
کہا وہ لوگ جو اسے جلد بٹھے۔ کون؟ آخر۔ کون؟  
لیکن جب بھی سوچنا چاہتی ہوں دل و دماغ جواب دے دیتے ہیں۔ ”آہ تم ہی لوگ! مثلاً کہ جاہل کون؟“

کیا وہ جس نے اپنی جان دے کر ہماری توصیف اس فن کے سینے کی طرف مہذب کرائی۔ تم لوگ مانو یا نہ مانو۔ لیکن یہ اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ اس فرشتہ صفت عورت نے اپنی عصمت، جیاد و نسوانی شرم کو ہماری جہالت پر قربان ہونے سے عین وقت پر بچا لیا!

ہم سب خاموش تھیں۔ عاصمہ کے چہرے پر ایک ملکوتی حسن چھا گیا تھا۔ بات بات پر چچا اٹھنے والی شاہدہ کی آنکھیں ڈبڈبایا آئیں۔ آنسوؤں کی لکیر بھوں کے دلوں کے کناروں پر گر پھیلی گئی تھی۔ سائزہ کرسی کی نشیمن پر سہمہ لگا سے چست پر لٹا رہی تھی۔ پلکوں پر آنسوؤں کے چند قطرے اچھے کا سپ رہے تھے اور پیشانی پر بار بار لکیریں بنتی اور گہرا جاتی تھیں۔ راجہ کا چہرہ ایک عزم ظاہر کر رہا تھا اور میں ساکت سی عاصمہ کے بالوں کی اس لٹ کو جو اس کو

# معلومات

طبع بقدر خود اعتمادی جوان رہتے ہو اور بقدر خوف و تدابیر  
بوڑھے ہوتے ہو۔ بقدر امید جوان رہتے ہو اور بقدر مایوسی  
بوڑھے ہو جاتے ہو۔

”جب تک بیمار اول اس کائنات سے اور انسان کے  
اور خدا کی ذات نامحدود سے حسن ہمسرت و محبت و عظمت اور  
قوت کے پیغامات حاصل کرتا رہتا ہے تم جوان رہتے ہو اور  
جب محنت سے قلب کام کرسی مقام مایوسی اور شک و ہمت  
کی برف سے ڈھک جاتا ہے تو تم بوڑھے ہو جاتے ہو۔“

## تیرنے والا ہسپتال

آپ اس واقعے سے یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ ترقی یافتہ  
تمدن مالک اپنی قوم کے بچوں اور ان کی ماؤں کیلئے کتنی حیرت  
انگیز طبی اور تفریحی خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ یہ یارک  
میں ایک تیرنے والا ہسپتال ہے۔ دنیا بھر میں شہر اور تمام طبی  
ضروریات سے مکمل ایک بڑے سے منزلہ جبر کی صورت میں  
جو ایک مشترک معالجاتی مرکز بھی ہے اور کھیل کود کا اسکول بھی  
اور سیر و تفریح کی کشتی بھی اور سینما گھر بھی۔ یہ ہسپتال ہر سال موسم  
گرما میں یو یارک شہر کے کم حیثیت بچوں اور ان کی ماؤں کو جو لائی  
سے ستمبر تک روزانہ دریا سے ڈسٹن پر سیر کے لئے لے جاتا ہے  
اور بارہ سال سے کم عمر کے والے جو لڑکے بیمار یا کمزور ہوتے  
ہوتے ہیں اور جن کو طبی امداد کے ساتھ ساتھ سیر و سفر کی بھی  
ضرورت ہوتی ہو، ان کی تمام خدمتوں میں سرگرم رہتا ہے یہ تمام خدمات  
معتمد انجام دی جاتی ہیں۔ جن مریض بچوں کو طویل سیر و تفریح  
کی ضرورت ہوتی ہے ان کو پورے سیزن روم میں کاملاً  
معتمد دے دیا جاتا ہے۔

یہ تیرنے والا ہسپتال شہر سے کام کر رہا ہے۔  
روزانہ صبح کو ۱۰ بجے جہاز دار ہو جاتا ہے اور وہ یکے اپنی جگہ پر واپس  
آ جاتا ہے اور اسے میں جہاں جہاں بھی ٹھہرتا ہے وہاں سے مریضین  
بچوں کو اور ان کی ماؤں کو ساتھ لے لیتا ہے۔ سہ سال کی تا دس  
میں یہ چوتھا جہاز ہے جو نویب لڑکوں کی طبی اور تفریحی خدمات  
انجام دے رہا ہے۔ یہ نیا جہاز جو ۱۹۳۷ء میں تعمیر کیا گیا ہے ایک

ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ  
جنرل میک آر تھر کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے  
جنرل موصوف کو فاتح جاپان کہا جاتا ہے اور اس وقت وہ جاپان  
پر حکم رانی فرما رہے ہیں۔ آپ کو یہ سن کر تعجب ہو گا کہ جنرل  
میک آر تھر جہاں بھی رہتے ہیں ان کی میز پر ان کی آنکھوں کے  
سامنے ہر وقت تین چیزیں فریم میں لگی ہوتی رہتی ہیں۔  
ایک تصویر جنرل واشنگٹن کی ایک تصویر ابراہیم لنکن کی اور  
دو لڑکے درمیان صمصام تندرستی اور متضاد جوانی کا ایک  
پیغام ہے۔ جس کا عنوان ہے ”ہمیشہ جوان رہنے کا طریقہ“ اس  
کے فلسفیانہ الفاظ اور مفید ترین ہدایتوں سے آپ بھی مستفید ہوں  
اور محبت و جوانی حاصل کریں۔ الفاظ یہ ہیں۔

”زندگی کے کسی خاص وقت کا نام جوانی نہیں ہے  
حقیقت میں جوانی دماغ کی ایک حالت ہے خواہش وقت  
اور آدمی کی ایک کیفیت ہے، تخیل کی ایک سمت ہے،  
عذبات کی ایک طاقت ہے۔ کم تہمتی اور تذبذب پر دلیری کا  
غلبہ ہے، اور تباہی و آرام طلبی پر اولوالعزمی اور مہمانی سرگرمی  
کا فتح ہے۔ کوئی شخص بھی صرف ایک معین تعداد سال تک  
زندہ رہنے کے باعث بوڑھا نہیں ہوتا۔ لوگ صرف اپنے  
بلند مقاصد کو ترک کر دینے کے باعث بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ سال  
وقت صرف جد ہی پر غمخیاں ڈالتے ہیں مگر طبعی جوش کا ترک  
انسانی روح میں بھرتیاں پیدا کر دیتا ہے، تیش، اندیشہ،  
تک اپنی ذات پر بے اعتمادی، خوف اور مایوسی۔ یہی وہ  
لے لے سال میں جو سر کو جکادیتے ہیں اور لٹو وٹا پانے والی  
روح کو مٹی میں ملا دیتے ہیں۔“

”انسان خواہ شہر بر سر کا ہو یا شہر بر سر کا ہر شخص کے  
دل میں جیسے جیسے اندر موجود رہتی ہیں۔ بچوں اور اطفال  
اشیا سے محبت، ستاروں اور ستارے صبحی چیزوں اور خیالات  
پر ایک میٹھی حیرت زدگی واقعات کے چیلنج کے مقابلہ کا شوق،  
سننے والی چیزوں کی تلاش اور زندگی کی مسرتوں کی جستجو۔“

”تم اپنے یقین کی قدر کے تناسب سے جوان رہتے  
ہو اور جس قدر شک کرتے ہو اتنے ہی بوڑھے ہو جاتے ہو۔ اسی

خاص ڈیزائن کا ہے اور اگر چند جہازوں کے درمیان پرچھے  
جب بھی فرق نہیں ہو سکتا۔

اس کا اسٹانڈرڈ مندرجہ ذیل کارکنوں پر مشتمل ہے۔  
ایک بڑا ڈاکٹر۔ دو اسسٹنٹ ڈاکٹر، ایک ماہر دوا ان ڈاکٹر،  
دو نرسیں، دو فٹ لٹریچر ماہر، چھ نرسیں، دو سوشل سروس کے کارکن  
دو پولیس آفیسر، ایک ماہر غذا، چار آرگنک بجائے والے اشخاص  
اور باورچی اور ملازمین وغیرہ۔ ڈاکٹر روزانہ پچاس سے پچپن مریضوں  
کا معائنہ کرتا ہے۔ تقریبی ماہر ان بچوں کے کھیل کود اور فلم وغیرہ کا  
پر وگرام مرتب کرتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے گھوڑے  
بھی ہیں۔ ان ٹولوں کے ذریعہ دودھ پلایا جاتا ہے۔ پورے  
اسٹاف کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سب بچے سیر سے بہتر صحت و  
مسرت حاصل کریں۔ ۱۹۵۰ء کے بعد سو سو گرام میں اس سیرے  
والے ہسپتال نے ۲۵ سفر کیے تھے جن میں اینڈرکٹ کے  
۹۰۰ و ۳۹ لڑکے شریک ہوئے تھے۔

### مرد اور عورت

ایک مشہور مغربی سائنس دان آرم سٹین فنڈ نے  
مسلل پانچ سال تک اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ جدید سائنس  
کے روست مرد اور عورت کا جنسی فرق کون کون سے یہ فرق  
پیدا کرتا ہے۔ اس کی بعض دریافتیں ایسی ہیں جو بعض مسلمہ  
نظریات کو چھٹاتی ہیں۔ مثلاً ایک نظریہ یہ ہے کہ مردوں کی یہ  
نسبت عورتیں زیادہ بھڑکی بھڑکی ہیں مثلاً عورتیں جن میں  
دیکھا گیا کہ کچھ لڑکیاں میں جب لندن پر ہوائی حملے ہوئے تھے  
تو فوری صدمہ کے باعث ہسٹیا میں مبتلا ہونے والے مردوں  
کی تعداد عورتوں سے ترقی صدی زیادہ تھی۔ ایک دوسرا غلط  
خیال یہ ہے کہ ابتدائی زندگی بسر کرنے والی جنگلی یا پسپائی  
عورتیں مالوڑوں کی طرح آسانی سے بچے دیتی ہیں اور زچگی کا  
رد عمل ان پر نہیں ہوتا۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ تمدن زندگی  
بسر کرنے والی ماؤں کی طرح ان کو بھی اپنی اصلی طاقت و قدرت  
کی واپسی کے لیے برابر وقت دینا پڑتا ہے۔

آج کل عورتوں میں یہ ہر صورت مردوں کے برابر ہے  
اور مادی حقوق و اختیارات طلب کرنے کا ایک جنون سا  
پایا جاتا ہے۔ مگر ماہرین سائنس جنسی مسائل پر متنازع زیادہ غور  
کرتے ہیں اور ان کے متعلق تحقیقات و تجربات کی منزلیں طے  
کرنے میں اسی قدر مردوں اور عورتوں میں مینا دینی فرق

پانے چلے جاتے ہیں۔ لڑکیاں عام طور پر ماں کے پیٹ میں  
کچھ کم دنوں تک قیام کرتی ہیں اور پانچ روز سے لے کر لڑکوں  
تک لڑکوں سے پہلے پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کے دانت بھی  
کچھ پہلے نکلتے ہیں اور بولنا بھی وہ لڑکوں سے پہلے ہی سیکھ  
لیتی ہیں۔ ان کی ہڈیاں بھی کچھ پہلے سخت ہو جاتی ہیں، ان کے  
خون میں لڑکوں کے بلنسبت سرخ دانے کم ہوتے ہیں اور  
ان کی جنس بھی تیز جلتی ہے۔ مزہ برآں ان کا غصہ دوسرے زیادہ  
سرگرم عمل رہتا ہے۔ اس لیے وہ زیادہ جذباتی ہوتی ہیں۔  
اور وہ بلند تر لڑکوں سے ہوتی ہیں اور سن بڑھ کر بھی جاتی ہیں۔  
عام طور پر لڑکی لڑکے کی بلنسبت زیادہ ہوتی ہے، کم غذا کی  
محتاج ہوتی ہے۔ اس کے استیلا کا عمل بھی سست تر ہوتا ہے  
وہ موسم سرما میں زیادہ گرم اور موسم گرما میں زیادہ سرد رہتی ہے۔  
اگرچہ اس کی عضلاتی طاقت مرد کی طاقت سے صرف  
نصف ہوتی ہے تاہم عورت کے جسمانی نظام میں قیام و بقا  
کے عناصر زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے "ہارمون" اس کو بیماری  
اور صدمات سے زیادہ محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ لڑکوں  
میں جسمانی وراثی امراض زیادہ ہوتے ہیں۔ لڑکوں میں نامینا  
موجا لے کی تعداد ۳۳ فی صدی زیادہ ہے اور لڑکیوں کی یہ  
نسبت "دنکندہ" یعنی رنگ نہ دیکھنے والے لڑکوں کی  
تعداد ڈگنی ہوتی ہے۔ مزید برآں مردوں کی شریک اموات  
مردوں سے کہیں زیادہ ہے۔ پیدائش سے پہلے اور پیدائش  
کے بعد بچوں کی شرح اموات بچوں کی بلنسبت ۲۵ فی صدی  
زیادہ پائی جاتی ہے۔ مردوں کے بچاؤ عمر کا اوسط بھی پانچ سال  
کم ہے۔ لڑکیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور لڑکے زیادہ مرتے ہیں۔  
جہاں تک جسمانی طاقت و صلاحیت کا تعلق ہے  
ہر قسم کی مابین کے اعتبار سے مرد عورت پر فوقیت رکھتا ہے۔  
لیکن نازک اور منظر و ہم آہنگ حرکتوں والے کاموں میں عورت  
زیادہ ثابت قدم رہتی ہے کسی کھیل کو دیا جسمانی ورزش کے  
مقابلہ میں کوئی عورت بھی مرد کے ریکارڈ تک نہیں پہنچتی ہے۔  
گھوڑ دوڑ میں بھی عورتوں کے ہی گھوڑوں سے زیادہ تیز ہوتے  
ہیں۔ زبان دانی اور صحت آدیں ہنر اور سوشل اوصاف میں  
عورتوں کا اوسط مردوں سے بہتر ہے مگر جہاں عقل و تدبیر، جذبات  
و حسرت، خیال، ریاضی دانی، اور سائنس کا امتحان ہوتا ہے  
وہاں مرد ہی بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ  
نئے مرد اور عورت کو کسی حالت میں بھی یکساں اور برابر نہیں

ہے اور دونوں کی جسمانی حقیقتیں ایسی ہیں کہ مرد اور عورت میں فرق و امتیاز ہمیشہ قائم رہے گا۔ ایک فرانسیسی ماہر سائنس نے اہم طبی مسائل کی تحقیقات کے بعد صریح کہا تھا کہ "فرق ذنہ باؤ"

### ”کارہی ۱۳“

برطانیہ اور امریکا کے ملتا اب یہ کوشش کر رہے ہیں کہ جنگ کے زمانے میں طبی اور ادویاتی معلومات حاصل کی گئی ہیں ان کو مکمل عملی جانچ پڑتال کے بعد شہریوں کے علاج میں استعمال کیا جائے۔ ایک تازہ اطلاع کہتی ہے کہ نیلا ڈیفنڈ کے دو کیمیا ساز کا رشتہ ایک نہایت ہی نادر و ذراتی ”مادہ تیار کر رہے ہیں جس کا نام ”کارہی ۱۳“ رکھا گیا اور جو سرطان اور تھیمی اڈامن کے علاج میں بہت مددگار ثابت ہوگا۔ ”کارہی ۱۳“ میں ریڈیم کی گرم تابانی اور اشعاع کی خاصیتیں کافی تعداد میں موجود ہیں اور سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ انسان کے جسم میں اس کی رفتار اور عمل کا پورا سلسلہ نوٹ کرانی کی پیٹیوں پر منعکس کر لیا جاسکتا ہے اور زیر مطالعہ رکھا جاسکتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ کئی سالوں کے کارخانے اس کی پیداوار میں ۵۰ فی صدی اضافہ کریں گے اور جدید اس کی قیمت دس پونڈ فی اونس ہو جائے گی۔ تاکہ معالجی اور تجرباتی کاموں میں اس کو بے سمانی استعمال کیا جاسکے اب کارہی ۱۳ کے ذریعہ اس امر کی خاص کوششیں کی جارہی ہیں کہ مرض سرطان کے اسباب معلوم کیے جائیں۔ دغوی کیا گیا ہے کہ ڈیپٹیس کے مطالعہ اور علاج میں بھی یہ جدید ذہنی کارآمد ثابت ہوگی۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس جھوٹے سے برآمد کیا ہوتا ہے۔

### انڈول سے انفلوئنزا و کمپین

اب تک انفلوئنزا کے علاج و انسداد کی طبی کوششیں کی گئیں ہیں ان میں سب سے بڑی اور تازہ ترین کوشش یہ ہے کہ انڈول سے انفلوئنزا و کمپین یعنی ٹیکہ کا مادہ تیار کیا جائے آسٹریلیا، کیناڈا اور جزیری افریقہ میں اس کمپین کی تیاری بڑی مقدار میں شروع کر دی گئی ہے اور اس نئی ویکسین کی ہزاروں ”خوراکیں“ انگلستان کو بھیجی جارہی ہیں تاکہ لوگوں کو انفلوئنزا سے تحفظ عطا کرے۔ پہلے پہل یہ ویکسین امریکا میں دو سال قبل تیار کی گئی تھی اور وہاں کے طبی حلقوں کا خیال یہ ہے کہ اب تک تیار کی ہوئی تمام ویکسینوں سے یہ نئی ویکسین

گنا قوی الاثر ہے۔ یہ اس طرح تیار کی جاتی ہے کہ جن انڈول کے اندر بچے موجود ہوتے ہیں ان میں انجکشن کے ذریعہ انفلوئنزا کا سمی مادہ داخل کروایا جاتا ہے۔ ان دنوں بڑے پیمانے پر اس نئے ٹیکہ کا تجربہ ٹیکریوں میں کام کرنے والے مزدوروں پر اور ان لوگوں پر کیا جا رہا ہے جو جنگ سے واپس آئے ہیں۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا انفلوئنزا کے علاج کے لیے ویکسین ضروری ہے؟

## بڑی استانی جی

سے کل میں لے سنا ہے وہ کبھی نہیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت و ہر دلعزیز اور مقبول عام

## فنی کشیدہ کاری

جو کہیں کہ کتاب کے ساتھ بھول بولے اور ڈیزائن تیار کرنے کا مکمل سامان موجود ہے اس کو چھ حصوں میں ترتیب یا گیا ہے۔ حصہ اول میں کرنے دے پٹے، رومال، نقیص، جھیرا، شلوار وغیرہ کے ۷۲ نمونے۔

حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی شلوار قمیص، جمپیر وغیرہ ۴۷ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز، پوش، رومال، چادر، کونے وغیرہ کے ۳۶ نمونے۔ حصہ چہارم میں ۱۵ نمونے حصہ پنجم میں کرودشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ درک لینے کٹاؤ کا کام۔

اس کے علاوہ موتیوں اور سلسلہ تارے کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو ہاں میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی ہے۔ میرے خیال میں تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی۔ کسی سہیلی کو کوئی تحفہ بھجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔

قیمت فی جلد تین روپے علاوہ محصول ڈاک

میلنے کا پتہ

مشہور ایک ایجنسی، کوچہ تارا چند دہلی

# سوال و جواب

سوال :- (۱) دسمبر ۱۹۸۷ء کا رسالہ پیش نظر ہے۔

آپ نے مولوی مجیب الدین صاحب لاہور کے سوال کا جواب تو بڑی حد تک صحیح دیا ہے، لیکن میں ان سے اشارہ منزل پہنچے ہوں اور ابھی سے یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزاروں اس لیے کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا رکھتا ہوں وہ ہمیں مل سکتی۔ کسی دوسرے پر نگاہ ڈالنا میرے لیے ام محال ہے۔ اس اعتبار سے میرے نفس کی خواہش بھی نظر بیاہ گئی ہے۔ اس صورت میں نفس پر قابو پانے کے لیے تدابیر اختیار کرنے کا بھی سوال نہیں پیدا ہوتا۔ تنہائی میرے لیے آپ کا کیا مشورہ و تجویز ہے۔

۱۔ اکثر لوگ محبت کو ماضی سے تشبیہ دیتے ہیں اگر آپ کا بھی یہی خیال ہے تو انذار و مہربانی اس منس کے، باب علاج پر روشنی ڈالیے۔ تاکہ میں بھی آج ایک ہم خیال کوہ لیٹیوں میں شامل کر دوں۔

جواب :- آپ کے مندرجہ بالا سوال کے دو قوں اجزا کا جواب نہ سے سے طب کے دائرہ عمل میں آتا ہی نہیں، اس لیے کہ طب کی سہ وحدوں ختم ہوجاتی ہے، جہاں انسان کی صحت تندرستی کے خیال کے بجائے کچھ دوسرے معاملات پر گفتگو شروع ہوجائے۔ دسمبر ۱۹۸۷ء کے پرچے میں سے تجرد کی زندگی کو انسان کی صحت کے لیے مضہ بتایا ہے اور اس کے وجہ پر بھی وضاحت کے ساتھ اپنے جواب میں روشنی ڈالی ہے۔ اس جواب کو دیکھنے اور برسی حد تک اسے سمجھنے کے باوجود آپ کو یہ فکر دامنگیر ہے کہ تجرد کی زندگی گزارا تو اس کے بعد آپ ہی فرمائیے کہ میں کیا مشورہ دوں؟ آپ لکھتے ہیں کہ جس کے ساتھ کشتی حیات کو منزل تک پہنچانے کی خواہش و تمنا تھی وہ شے نہیں مل سکتی اس لیے میں نے نہ صرف ازدواجی زندگی ہی کا خیال چھوڑ دیا بلکہ کسی دوسرے کو بھی بری نظر سے دیکھنا بھی میرے لیے ام محال ہے۔ بہت خوب انہایت نیک ارادہ ہے۔ لیکن حضرت مجھے اتنا اور شایعہ کہ اس سلسلے میں طب آپ کی کیا خدمت انجام دے گا۔

منسلک یہ ہے کہ تجرد کی زندگی کے نقصانات سے بچانے کے لیے طب کے پاس تو سوائے ازدواجی زندگی کا مشورہ دینے کے اور کوئی نسخہ نہیں ہے، جس کے متن آپ پہلے ہی قسم لکھا چکے ہیں اس کے بعد واضح کیجیے کہ ہم اب کس سلسلے میں مشورہ دیں؟ کیا آپ یہ چاہتے ہیں کہ مجرد زندگی گزارنے کی وجہ سے جو آپ کے نظام جسمانی کو نقصان پہنچ سکتا ہے ہم اس نقصان سے آپ کو بچا دیں؟ میں سمجھتا ہوں اس سلسلے میں بھی ہم آپ کی کوئی مدد نہ کر سکیں گے۔ اس لیے کہ آپ کی صحت پر جسمانی خرابیوں کا اتنا زیادہ برا اثر نہیں پڑے گا جتنا ان نفسیاتی اثرات و خیالات کا جو مطلوبہ شے کے مینہ نہ آنے کی وجہ سے آپ کے دماغ پر ہمہ وقت مسلط رہتے ہیں۔ یہ نفسیاتی اثرات دیرپا و خرابیاں جب آپ کے نظام ضم، قلب، خون کے دباؤ اور نظام عصبی پر براہ راست اثر انداز ہوں گی اور ان کی وجہ سے بعض ایسی علامتوں کا ظہور ہوئے گئے گا جن کا علاج ایک طبیب کے حصہ میں آتا چاہیے۔ مجھے افسوس ہے کہ طبیب اس وقت بھی ان عواض و علامات کے علاج سے قاصر رہے گا۔ خواہ وہ کیسا ہی حاذق کیوں نہ ہو اور بہترین دوا میں ان علامات کے علاج کے لیے کیوں نہ تجویز کر دے۔ ہاں اگر کوئی حکیم ان تباہ کن نفسیاتی اثرات کو دور کرنے میں کامیاب ہو گیا ہے تو پھر ان جسمانی عواض کو دور کرنے کے لیے اسے کسی دوائی علاج کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ وہ خود بخود رفع ہوجائے گا۔ مندرجہ بالا جواب کے بعد آپ کے سوال کا جواب، جزء کا جواب، دینے کی ضرورت باقی نہیں رہتی عشق بلاشبہ ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس پر غور و فکر کرنا ایک طبیب کا کام نہیں ہے وہ غریب نو صبیائیں نے ابھی اور عرض کیا ہے ان جسمانی تکلیفوں اور عواض کا بھی علاج نہیں کر سکے گا جو اس جنون عشق کے سبب ایک شخص کو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس لیے کہ ان عواض کا سبب اس کے جسم کے بجائے نفس میں ہے۔

مادی یا ترکاریوں کی بخنی کی ایک یاد دہانیاں ترس انگور  
۱۵ دانے بادام تین آؤنس کریم - ۱۵ ایسی خوشامیاشیاں یا  
سنگڑہ -

صبح دس یا گیارہ بجے :- لیوں کا پانی  
دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :-

سلاو یا ٹماٹر میں لیوں کا رقی ملا کر کھلایا جائے دو بڑے  
بچوں کے - ابرچینہ فرنیج ہینہ - بچے ہوئے آلو کریم کے ساتھ  
یا سو باہین کی ردلی کے دو تیس آلووں کے بجائے استعمال  
کئے جائیں

سہ پہر تین یا چار بجے :- لیوں کا پانی -  
چھ بجے شام :- تازہ پھل زینتی سنگڑہ آؤنس  
سیب - ناشانی - ایک خربوزہ - لیکن گھنٹوں کا خربوزہ جو بہت  
مٹھا ہوتا ہے وہ استعمال نہ کیا جائے خالص دودھ - ایک  
گلاس پانی میں ایک چمچ لیوں کا رس ملا کر پی لیا جائے -  
۹ بجے شب :- ترکاریوں کی بخنی -

بروگرام ۲۰  
صبح سات بجے :- ترس انگور -  
صبح آٹھ بجے :- تازہ انناس یا ٹماٹر - نیم برشت  
انڈا کریم - تازہ سیب یا سنگڑہ -

دس بجے یا گیارہ بجے :- لیوں کا پانی -  
دوپہر مثلاً بارہ یا ساڑھے بارہ بجے :-  
۱۱ ترکاریوں کی بخنی - پورے گیہوں کے آٹے کا بنا ہوا  
ایک پاؤ پاؤس کریم دو آؤنس -

۱۲ (۲) تازے پھل اور ۱۵ عدد بادام  
یا (۳) کچا سلاو اور بھوسی کی ردلی -  
سہ پہر تین یا چار بجے :- لیوں کا پانی -  
چھ بجے شام :- ترکاریوں کا کچا سلاو - دو آؤنس -  
مونگ پھلیاں - سویا بینز - ٹماٹر یا سادہ آئلیٹ - پالک کا  
ساگ - بچے ہوئے آلو کریم کے ساتھ -

نوبے شب :- ترکاریوں کی بخنی -  
نوٹ :- اگر رات کا کھانا شام کے چھ بجے کھایا جائے  
تو اس صورت میں دوپہر کے وقت تازہ پھل یا محض ترکاریوں  
کی بخنی مہنی چاہیے - آلو کا استعمال جس طرح بتایا گیا وہ بالکل  
بے ضرر ہے ان میں اتنا نشاستہ نہیں ہے جتنا اقلی ہے -  
نوٹ :- لیوں کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہو کہ

سوال :- رسالہ ہمدرد صحت ماہ جنوری سنہ ۱۹۴۶ء میں تباہ صحت  
صاحب کا ایک مضمون ذیابیطس پر شام - نہایت اچھا مضمون  
ہے لیکن ذیابیطس کے اسباب و علاج پر اس وقت پچھلے مضمون و  
جتنی روشنی پڑی اتنی غذا کے مسئلے پر نہیں پڑتی جو اس مرض میں  
نہایت درجہ اہمیت رکھتا ہے - آپ آئندہ اشاعت میں وہ مضمون  
لکھیں جن کا شمار کاربوہائیڈریٹس میں ہونا ہے تاکہ ان سے پرہیز  
کرایا جائے - میرے پیشاب میں ٹانیل صدمہ بھی شکر پانی جاتی تو  
میرے مرض کا اندازہ آپ اس سے لگایے اور اگر آپ اتنی  
تجربہ آزمائیں اور فہرست غذا بھی تفصیل کے ساتھ -  
یہ یعنی یہ بھی بتائیں کہ صبح کے ناشتہ دوپہر کے کھانے اور  
سہ پہر کے ناشتہ اور رات کے کھانے میں کیا کیا غذائیں کھانی  
چاہئیں تو اور بھی بہتر ہوگا اس - یہ بھی فائدہ ہوگا کہ  
ایسے عام مریضوں کے لیے آپ کے رسالہ میں مکمل طریقہ علاج  
مل سکتا ہے گا -

میری عمر ۵۵ سال ہے - ہاضمہ اور عام صحت بھی اچھی ہو  
میں کالہ نشی کی عادت ہے - اس کو ایک آدھ مہینہ پیشاب  
میں درجہ - مختصر فاصلہ - کالہ نشی صحت کا باعث مہینوں  
- ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہمدرد صحت کے صفحہ مطالعہ  
میں آپ بالکل نواز دہیں - اور آپ مجھ سے یہ سوال کرنے کی  
رحمت نہ فرماتے - ذوری سنہ ۱۹۴۶ء کے پرچہ میں صفحہ ۴۶  
اور عام پر ایک سوال کے جواب میں میں نے کافی تفصیل کے  
ساتھ ذیابیطس کے اسباب و اصول علاج پر بحث کرتے ہوئے  
اظہر میں ۱۰۰ نون قسم کی غذاؤں کی فہرست دی ہے وہ بھی جن  
ذیابیطس کے مریض کو پرہیز کرنا چاہیے اور وہ بھی جن کے  
تعمال سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا - اس کے بعد یہاں  
اللہ کو اسی تفصیل سے بتانا تو کچھ تفصیل حاصل ہو وہ پرہیز نہایت  
آسانی سے دیکھا جاسکتا ہے - البتہ آپ کی خواہش کے مطابق یہاں  
میں تمام دن کا غذائی پروگرام اس طرح مرتب کئے دیتا ہوں کہ  
اس کے بعد خدا سے متعلق آپ کو بالکل کھم سوچا نہیں پڑے گا -  
بس بچہ ارادہ کے ساتھ عمل کرنے کا وہم بانی رہ جائے گا - اگر  
آپ نشان میں تودہ بھی کچھ بہت زیادہ مشکل کام نہیں - اس سلسلے  
میں دو تفصیلی پروگرام پیش کئے دیتا ہوں جن میں سے کسی ایک  
کو اختیار کیا جاسکتا ہے -

بروگرام ۱  
صبح سات یا آٹھ بجے :- لیوں کا پانی ملا یا ہوا



## جوابات

ہمارے غیر متوازن غذا ہے جس کی وجہ سے خون میں تیزابیت زیادہ ہو جاتی ہے ہم زیادہ میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں کھاتے ہیں۔ پس اور ترکاریاں بہت کم کھاتے ہیں اس سے خول میں اقلیت کم ہو جاتی ہے اور تیزابیت زیادہ۔ خون کو بہر حال اپنا کیمیائی توازن صحیح رکھنا ہے۔ اس لیے قلعوی حاصل کرنے کے لیے وہ دانتوں اور ہڈیوں کی طرف رجحان کرتا ہے اور وہاں سے ہٹا رہتا ہے تاکہ کہ کچھ عرصہ کے بعد دانتوں میں ان اجزاء کے کم ہو جانے کی وجہ سے زراب پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان میں بیرونی قلعہ کے بقول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے مسوڑے خراب ہونے لگتے ہیں۔ دانت جڑوں پر سے مل جاتے ہیں۔ ان کا ایل ترہ ہے جس کی وجہ سے بسا اوقات دانتوں کی عصبی شاخیں برہنہ ہو کر سخت تکلیف کا باعث بن جاتی ہیں۔

آپ کے ساتھ بھی یہ معاملہ ہوا ہے۔ ان دونوں دانتوں کی جن میں درد ہوتا ہے کوئی عصبی شاخ برہنہ ہو گئی ہے اور وہ سیال چنروں سے متاثر ہوئی ہو۔ اس کا وقتی ملاحظہ تو یہ ہے کہ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر رات کو سہلے وقت تمام دانتوں میں عام طور پر اور ان دودانتوں میں خاص طور پر اچھی طرح مل لیا جائے۔ تیل ملنے کے بعد دانتوں کو پاؤں بالکل نہ لگایا جائے۔ اس کے استعمال سے یقین ہے کہ وہ شاخ قطعاً حس ہو جائے گی لیکن اگر اس معلق سے بھی سکون ہو اور وہ عصبی شاخ برابر تکلیف دیتی رہے یہاں تک کہ آپ منتقل طور پر بے چین رہنے لگیں تو اس صورت میں دانت نکلوادینے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں۔ آپ اس کے لیے مسک اور قابض معنی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے بھی آرام ہو جائے گا مگر یہ ہے۔ لیکن یہ آرام بالکل وقتی نوعیت کا ہوگا خواہ کسی منہ سے ہو یا دانت نکلوادینے کی وجہ سے۔ آج علاج تو اس کا اس وقت ہوگا کہ جب آپ اپنی غذا صحیح کر لیں اور سبزیاں کھیں اور دودھ کے استعمال کو اپنے لیے لازم نہیں کریں گے۔ درنہ میں ممکن ہے کہ کل دوسرے دانتوں کی بھی شاخیں برہنہ ہو جائیں۔ اور معالج و دنا انھیں بھی نکلے گا مشورہ دے دے۔ یہ تو آپ کا اپنا ہی تجربہ ہے کہ دانت نکلوادینے کے بعد آپ کی تکلیف بدستور باقی ہے سمجھتا ہوں اس سلسلے میں جو کچھ مشورہ دیا جا سکتا تھا وہی چکا ہوں۔ اب جنوری مسئلہ کے پرچے میں جو

یہ بیماری پانی میں ایک پورے لمبوں کا رس ملا دیا جائے اور اس پانی کو سب ضرورت پیتے رہیں۔

نوٹ کریں کہ ترکاریوں کی جتنی جات کا طریقہ یہ ہے کہ وہ سبز یا پیاز، کچھ پالک کا ساگ، کچھ قندرو، آدھ سیڑھا، اور تیزاب کی کچھ پالیاں پانی میں لگا کر تیار کیا جائے کہ وہ چل جائیں پھر دبا کر برکاری کا سارا پانی نکال لیں اور اس میں تمہارا نمک ملا کر پی لیں اس کے ساتھ پانیوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہے کہ اس سے غذا اچھی صحت جیسا کہ کھائی جاتی ہے تاکہ صواب دہن کی آمیزش سے نشاستہ دار غذا بہت جلد ہضم ہو جائے۔

یوم یہ کہ اگر قبض ہو جائے اور اجابت باقاعده نہ ہوتی ہو تو اس صورت میں رات کو مشقائے آٹھ و سولہ بجے بھگو کر اور اس میں نمک کا رس چھوڑ کر چھوڑ دیا جائے اور صبح اس کا آب زلال پی لیا جائے اس سے آٹھ و سولہ و زہن اجابت صاف ہونے لگے گی اور پرانے سے یہ اجابت بھی نفع ہو جائے گا۔

سوئم یہ نہ اگر سوئے فوج، نختے، بی فوارہ سے غسل کیا جائے۔ درنہ ویسے ضرور نمایاں ہے۔ نایت درجہ مفید ہے۔ پہا ہم تھوڑی بہت کھرتا بہ تفریح نہ ور کی جائے۔ بانہانی کا مشغلہ وغیرہ بھی نہایت مفید ہے۔

سوال :- بائیں جانب آخر کے پچھلے حصہ کے دودانتوں میں اس قدر رشہ درد ہوتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ درد خاص طور پر اس وقت ہوتا ہے جبکہ سیال چہرے پر اشتعال کی جاتیں خواہ وہ ٹھنڈی ہوں یا گرم ہوں یا معتدل۔ گویا پانی اور دودھ میرے لیے قطعی حرام ہو گیا ہے۔ خدا ارہمے اپنے قیمتی مشورہ سے بذریعہ ہمدرد سمیت ممنون رہا ہے۔ ایک دانت بھی اسی سلسلے میں نکلا ہے، جو لیکن تکلیف نہ ہونہ دیتی ہی ہے۔

محمد ظفر دانا پور ۱۳۹۲

جواب :- پچھلے سال دانتوں کی خسرانیوں کے متعلق ایک صاحب نے سوال کیا تھا میں نے اس کے اسباب و طریقہ علاج پر براہ جنوری مسئلہ کے ہمدرد صحت کے ہر سوال و جواب میں مشورہ ہم پر کافی تفصیل کے ساتھ روشنی ڈالی تھی معلوم ہوتا ہے کہ وہ پرچہ آپ کی نظر سے نہیں گزرا۔ اس میں میں نے یہی بتایا تھا کہ دانتوں کی جلد خراپوں اور بیماریوں کا اصل وجہ یہی ہے

میں نے دانتوں کے علاج سے متعلق دیا ہے اسے بھی ضرور دیکھ لیں۔

**سوال :-** میں نہایت ممنون ہوں گا اگر آپ بہارِ صحت کی آئندہ اشاعت میں مندرجہ سوال کا جواب اپنے وسیع علم و تجربہ کی روشنی میں مناسبت فرمائیں۔

عصبی علاج کے لیے کون کون سے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ نیز ہندستان میں جو اس علاج کے ماہر و اکثر ہیں، ان کے پتے اور نام کیا ہیں؟

واقعہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست جو میرے ساتھ ہی ایل۔ این بی کلاس میں ہیں کچھ بکھلاتے ہیں۔ ان کی عصبی کمزوری کا یہ عالم تھا کہ کسی دوسرے کی موجودگی میں خاص طور پر کسی بارعصب شخصیت کے سامنے تو وہ بالکل ہی نہیں بول سکتے تھے وہ اس قدر ہریشان ہو جاتے ہیں کہ انھیں دیکھ کر ہر دوسرا ترس آتا ہے۔ آپ کی عین گزارش ہوگی اگر اس بارے میں آپ اپنی قیمتی رائے سے متفیض فرمائیں گے۔

خریدار، ۲۵ مسلم لیونرڈ سٹریٹ، گلڈاڈ

**جواب :-** عصبی امراض کا کوئی لکھنؤ صاحب طریقہ علاج نہیں ہو کہ میں آپ کے سامنے اس کی تفصیل بیان کر دوں۔ مہرِ حق کے لیے جو طریقہ مناسب ہوتا ہے اسے اختیار کر لیا جاتا ہے۔ بعض امراض و وطرت کے ہو سکتے ہیں ایک عضوی اور دوسرے فعلیاتی۔ مثلاً سبک پن میں یہ دونوں سبب پائے جاسکتے ہیں اگر کسی شخص کا بکھاپن عضوی نوعیت کا ہے تو اس کا علاج ایک طبیب یا سانی کر سکتا ہو۔ وہ اس کے لیے مناسب مہم کی عضلاتی ورزشیں اور کچھ دواؤں کی مالشیں تجویز کر سکتا ہے۔ لیکن اگر اس کے بکھاپن کا سبب فعلیاتی ہے تو اس صورت میں مقامی ورزشیں اور دواؤں کی مالشیں اتنی زیادہ مفید ثابت نہیں ہوں گی جتنا اصلاحات خیال اور توجہ کے ذریعہ علاج کرنا۔

آپ کے دوست کے سلسلہ میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قوت گریابی سے متعلق جو عضلات میں ان میں پیدائشی نقص ہے۔ اس نقص کی وجہ سے وہ بچپن سے بکھلاتے ہوں گے چنانچہ جب بڑے ہوئے اور بکھلانے کی وجہ سے اپنے مافی الضمیر کو ظاہر کرنے میں انھیں سخت وقت و کاٹ محسوس ہوئی تو وہ دوسروں کے سامنے بات کرنا سے گھبرانے لگے اور ایک مہم کے عصبی دباؤ میں مبتلا رہنے لگے اس سے ان میں اعصابیت پیدا

ہو گئی اور وہ ہر چھوٹے بڑے کے سامنے بولتے ہوئے گھبرانے لگے۔ جب صورت حال یہ ہے تو ان کا کس مضموی فعلیاتی دونوں قسم کا ہے اور اس لیے نہایت آسانی سے علاج پذیر نہیں ہو سکتا۔ ان کے علاج کے لیے ایسے معالجی ضرورت ہے جو بیک وقت طبیب بھی ہو اور ٹیکر بھی تاکہ وہ قوت گریابی کے عضلاتی نقص کو بھی دور کر کے اور نفسیاتی اثرات کی بناء پر جو اعصابیت (نروسٹیس) ان میں پیدا ہو چکی ہو، تو بے اور نفسیاتی اشارات کے ذریعہ نہایت حکمت سے اسے بھی دور کرے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہوتا ہے جب مریض کچھ عرصہ اپنے معالج کی ذاتی نگرانی میں رہے۔ میرے علم میں تو ہندستان میں بعض امراض کے سلسلے میں نہ کوئی پرائیویٹ ہسپتال ہے اور نہ حکومت نے کوئی ایسا سینٹر قائم کر رکھا ہے۔ قدرتی علاج کا جو ہسپتال پونا میں ہے اسے بھی دیکھنا ہے۔ انسور سے کہ وہاں کے طریقہ علاج و انتظام نے مجھے بالکل پسند نہیں کیا جو کچھ اس کے متعلق سمجھتا ہوں علم میں آیا تھا فی الواقع اس میں سے دلہا نہیں پایا کہ میں وہاں بے کام مشورہ دے دوں۔ اگر وہ عام مہمانوں کی دوسری میں مبتلا ہوتے تو اس کی طرف انھیں بہر حال توجہ کرنی چاہیے۔ اور علاج کے لیے کسی ہوشیار مقامی طبیب یا معالج سے رجوع کریں۔ جن خطوط پر ایسے مریضوں کا علاج کیا جانا چاہیے اس کی نشان دہی میں نے یہاں کر دی ہے۔ ان سے مریض و معالج دونوں فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

**سوال :-** ایک سوال کرنا چاہتا ہوں ازراہ کرم آئندہ پرچے میں اس کا جواب شائع فرما کر ممنون فرمائیے۔ سوال یہ ہے کہ میں نو برس کی عمر سے پان کھاتا ہوں۔ تبا کو بھی کثرت سے کھاتا ہوں۔ تبا کو میں مصدت رساں چیز کیا ہے؟ کیا اس کا شمار ضعیفیت و سکرات میں کیا جاتا ہے؟ اگر نہیں تو اس صورت میں اسے مضر صحت بتانا صحیح نہ ہوگا۔

رام نرائن کا پتہ خریداری، شہر ۱۱

**جواب :-** تبا کو نوشی خواہ پان میں کی جائے یا بکھرت کے ذریعہ بہر حال نقصان دہ ہے۔ اس پر ماہِ جنوری ۱۹۳۵ء کے بہارِ صحت کے بہرہ سوال و جواب میں کافی روشنی ڈالی جا چکی ہے۔ اسے ملاحظہ فرمایا جائے۔ اس کے علاوہ سبک پن ہی میں تبا کو نوشی کے مضرات پر دو مضامین بھی سیرِ قلم کے چاہئے ہیں موقع ہو تو انھیں بھی ضرور دیکھ لیجیے۔ اس کا شمار سکرات

نشیات میں تو نہیں ہوتا اور نہ اُسے شراب، بھنگ چرس اور اینوں کے زمرے میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ جس چیز کا شمار نشیات میں نہ ہو اسے بہر حال معید ہونا چاہیے۔ مثلاً زہری کوٹے لیجے۔ اس کا شمار نشیات میں ہے۔ مسکرات میں۔ کون شخص ہو گا جو اسے انسان کے لیے منید بتائے گا؟ مٹا کو بھی ایک قسم کا زہر ہے۔ زیادہ سے زیادہ مٹا کو کا استعمال علاج الامراض میں دوا کے طور پر کیا جاسکتا ہے لیکن اس کا مادہ استعمال تو تحت نقصان دہ ہے۔ یہ تو انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ جسم کو خدا نے کچھ ایسا بنایا ہے کہ وہ مضرات رساں چیزوں کے نقصان کو اندر ہی اندر اٹل کت رہتا ہے اور اس قسم کے زہروں کے لیے تریاق پیدا کرتا رہتا ہے کہ انسان ہلاکت سے بچ سکے لیکن اگر زہروں کی اتنی ٹھوڑی مقدار انسان ہمیشہ کھاتا ہے کہ جس کو وہ ایک مرتبہ ہلاک دے سکے تو رفتہ رفتہ اس کا جسم مسموم ہونے سے تو چرہ کی طرح نہ بچ سکے گا۔ ایک روز جسم کے مقابلہ کا زور ٹوٹ جائے گا اور اس زہر کے نقصانات صاف طور پر مختلف بیماریوں اور تکلیفوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگیں گے جیسے وہ اب تک بے فکر رہ کر استعمال کر رہا تھا۔ اس سلسلے میں جو بڑی مسئلہ کے پرچہ میں مٹا کو کے جواز و عدم جواز پر میں نے جو کچھ لکھا ہے اسے ضرور دیکھ لیتا۔

سوال بعض لوگوں کا خیال ہے کہ انسان چاہے تو فوڈ کے ذریعہ سے لڑکی یا لڑکے کی پیدائش اپنی مرضی کے مطابق کر سکتا ہے۔ کیا ان لوگوں کا یہ خیال صحیح ہے؟ آپ کی اس مسئلے میں کیا رائے ہے۔ بعد وصیت کے صفحہ سوال و جواب میں اس پر بھی کچھ روشنی ڈالیں۔

پہلیا۔ انیس الرحمن بریلی۔  
یہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے بلکہ پرانا اور بہت فرسودہ ہے۔ دنیا کا شاید ہی کوئی مہذب ملک ایسا ہو جہاں اس مسئلہ میں پس آزماہی نہ کی گئی ہو۔ البتہ غذا کے ذریعہ رجیم ماور میں لڑکی یا لڑکا پیدا کرنے میں قدرت حاصل کر لینا ذرا شے پیرایہ میں ہی پرانے خیال کا اظہار ہے۔ اب تک دواؤں اور جڑی بوٹیوں اور تعویذ گنڈوں سے کام لیا جاتا تھا، اب غذا سے بھی کام لے لیا گیا ہے۔

اب تک کیا معاشی اور عامی اور کیا سائنس دان سب ہی کے تجربات کا نتیجہ صفر رہا ہے۔ بہت ہی کم ترقی ہوئی ہے۔ زیادہ تر قیاس آرائیوں پر دار و مدار رہا ہے جو اکثر و بیشتر بالکل غلط

نکلیں۔ جہاں تک سائنسی فکر حقائق کا تعلق ہے ہم نے ابھی تک فی الواقع ابتدا بھی نہیں کی ہے۔ البتہ بعض سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غذائی کیمیائی تغیرات کہ ہم مادر میں زودادہ کے تعین و تشخیص میں ایک حد تک کچھ دخل ہے۔ لیکن وہ انہیں میں تعین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ انہوں نے حیوانات پر تجربات کا سلسلہ شروع کر دیا۔ بعض جالوزوں کو خاص قسم کی خوراک پر رکھا۔ کچھ نشا کچھ بھی برآمد ہوتے لیکن انہیں فیصلہ کن اور حتمی نہیں کہا جاسکتا۔ معلومات تو اس معاملے میں اس قدر محدود ہیں کہ ہم تو یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ زودادہ کا تعین ہوتا کس وقت ہے۔ عین استقرار حمل کے بعد یا بعد میں یا یہ کہ اس کا تعین کرم منوی کرتا ہے یا بیضہ اناٹ۔ البتہ ہم فقط اتنا کہہ سکتے ہیں کہ ابتدائی چند رفتوں تک بچے کی جنس سے متعلق کچھ نہیں معلوم ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ بہر ذریعے میں رہتے ہیں اور یہ بھی نہیں بتا سکتے کہ تعین کس ہوتا کس وقت ہے؟ عین استقرار حمل کے موقع پر یا کسی وقت بعد میں۔ عین ممکن ہے کہ خون کی وہ نالی جس کے ذریعہ ماں بچہ کے جسم کو اپنے خون سے پرورش کرتی ہے، اس میں کچھ ایسے کیمیائی اجزاء شامل ہوں جو تعین جنس میں حصہ لیتے ہوں۔ بہر حال ہم اس کے متعلق بھی تعین کے ساتھ کچھ دیا دہ نہیں کہہ سکتے اس لیے کہ اس کے متعلق بھی ہمیں کچھ زیادہ تفصیل سے نہیں معلوم۔ زیادہ سے زیادہ ہم اس کی امکانی حیثیت مان سکتے ہیں اور بس۔

ہاں کیڑے مکوڑوں کی دنیا نے مدت ہوئی کہ اس مسئلہ کا حل ڈھونڈ لگا لہے۔ مثلاً ایک شہد کی مکھی ہی کوٹے لیجیے۔ لاکھوں سال گزرے کہ انہوں نے جنسی تعین پر قدرت حاصل کر لی اور ان کے لیے اس سے زیادہ کوئی اور سہل مسئلہ ہی نہیں بلاشبہ ابتداً آفرینش میں انہیں بھی یہ مسئلہ پیش آیا ہو گا۔ لیکن قدرت نے اپنی مصالح کے پیش نظر انہیں۔ اس کا ساز بنا دیا اور اب شہد کی مکھیاں زودادہ اور ملکہ اپنی حسب نشا پیدا کر سکتی ہیں۔ زودادہ مادہ مکھیاں جن کے سپرد مکھی بچوں کی دیکھ بھال ہوتی ہے، انہیں معلوم ہوتا ہے کہ کس طرف اور کیا کھلانے سے ایک بچہ نہ بنے گا۔ اور کیا کھلانے سے مادہ اور کیا کھلانے سے ملکہ۔

جس وقت مکھی انڈے دیتی ہے اور وہ ترقی کر کے اس مرحلے میں داخل ہوتے ہیں کہ انہیں غذا دی جائے تو یہ پرورش

سبز ترکاریوں کے صحیح طور پر پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ سبزی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر ڈالیے۔ پھنسل پھنسل دیکھیے۔ پھر کوئی آدھی پیالی جام کے برابر پانی ڈال کر اسے جو ملے پر چڑھا دیجیے۔ ٹوٹنا کھلا رکھیے۔ اس میں سوڈا وغیرہ بالکل کچھ نہ ڈالیے اور تقریباً بیس منٹ تک پکے دیجیے۔ درمیان میں چمچے سے کبھی کبھی ہلاتے تاکہ جلنے نہ پائے جب تک مٹے تھوڑا سا غصا لگایا کہیں اس میں ڈالیے۔ لیجئے سبزی تیار ہوگئی۔ اس طرح پکانے سے ترکاری کے غذائی اجزاء بالکل نہیں ضائع ہوتے اور وہ لذیذ بھی ہوتی ہے۔ شروع میں آپ کو اتنی اچھی نہیں معلوم ہوگی اس لیے کہ آپ اب تک اس میں بہت زیادہ نمک مرچیں ملا کر کھانے کی عادی رہی ہیں۔ ہاں تھوڑا سا لپسا ہوا نمک آپ بھی اس میں ڈال سکتی ہیں۔

سوال :- مجھے معلوم ہے کہ آپ اس قسم کی دوا میں جیسے کہ ایم۔ اینڈ۔ بی۔ میں پسند نہیں کرتے لیکن میں یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتا کہ ان دواؤں کی افادیت بھی بعض مرتبہ مجسمہ بن کر سامنے آجاتی ہے۔ ابھی حال ہی میں میری ہ سالہ بچی جس کا گلہ آ رہا تھا اور لٹلٹل بھی بڑھے ہوئے تھے کان کے درد میں مبتلا ہوگئی۔ غالباً اسے موٹر میں ہوا لگی۔ میں اسے ڈاکٹر کے ہاں لے گیا۔ ڈاکٹر نے دیکھتے ہی ایم۔ اینڈ۔ بی کی ایک چھوٹی دیکھی دی۔ دوا کا دینا تھا کہ بس جیسے جادو ہو گیا۔ اس نے بچی کی تکلیف اور بے چینی کو اسی لمحہ رفع کر دیا۔ میرے خیال میں تو ایسی ناگہانیوں میں اس قسم کی مفید دوا استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

منور احمد خاں نجیب آباد

جواب :- دیکھئے پہلے تو آپ اپنے ذہن سے اس غلط فہمی کو دور کر دیجیے کہ مجھے دواؤں سے نفرت ہے۔ میرا تو اس پر ایمان ہے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں مختلف اثرات و خواص لیے ہوئے بیکار نہیں پیدا کیں۔ ان میں انسان کے لیے بیماریوں کے بچنے اور صحت یاب ہونے کے خواص پائے جاتے ہیں۔ اب یہ خود انسان کا کام ہے کہ صحت یاب ہونے کے بجائے وہ ان سے بیماریاں لانے کا کام لیتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ میں اس اصول علاج کا قطعی طور پر

رہنے والی مکھیاں انھیں معمولی غذا دینی شروع کر دیتی ہیں لیکن ان میں سے بعض کو وہ ایک خاص قسم کی غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مکھیاں ملکہ بن جاتی ہیں اور بعض کو وہ ایک دوسری قسم کی خاص غذا دیتی ہیں جس کے اثر سے وہ مگس بن جاتے ہیں۔

لیکن انسان کو فطرت الہی نے یہ راز بھی تک نہیں بتایا۔ غالباً ان کی اس میں بہتری ہے کہ وہ متین خنس کے معاملہ میں باطل بے اختیار رہے دراز اب تک قدرت اپنی اس اثرات الخلق کو اس راز کے علم سے محروم نہ رکھتی۔

سوال :- میرے بچوں کو سبز ترکاریاں بالکل پسند نہیں۔ اور میرے پاس ان کی اس ناپسندیدگی کا کوئی علاج نہیں۔ مشکل یہ ہے کہ جب میں خود چھوٹی مٹی تو مجھے بھی سبزیاں اور ترکاریاں پسند نہیں تھیں اور اب بھی ان کے متعلق کچھ زیادہ پروا نہیں کرتی تھی۔ لیکن جب سے ہمدھت میں ان کے افادیت کے متعلق معلوم ہوا ہے میں تو اب کھانے لگی ہوں۔ اسی سلسلہ میں ایک سوال پوچھتی ہوں وہ یہ کہ کیا واقعی یہ ترکاریاں وغیرہ ہمارے لیے اس قدر ضروری ہیں؟ میں تو بہت سے بچوں کو دیکھتی ہوں کہ وہ ترکاریوں کو ہاتھ بھی نہیں لگاتے لیکن پھر بھی خوب تندرست ہیں؟

سر لا دیوی بی۔ اے میرٹھ۔

جواب :- افسوس ہے کہ میں آپ کی ہاں میں ہاں نہیں ملا سکتا جہاں تک میرا علم کام کرتا ہے مجھے تو تازہ سبزیوں کا بدل آج تک معلوم نہ ہو سکا۔ خواہ انھیں صحیح طریق سے چاکر کھایا جائے یا کچا سلاڈ کی شکل میں بہر حال ان کا استعمال صحت کے قیام اور جسم کی قوت برداشت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آپ کے بچوں کی سبز ترکاریوں سے ناپسندیدگی بہت کچھ آپ سے لی ہوئی ہے۔ طبی نہیں معلوم ہوتی۔ آپ ان کے سامنے شروع ہی سے سبزیاں دل چسپی کے ساتھ کھاتیں تو وہ بھی ان میں دل چسپی لیتے۔ آپ خود جب بھی کھاتی ہوں گی نہایت تھوڑی دلی کے ساتھ کھاتی ہوں گی بچوں پر اس کا اثر لازمی طور پر پڑنا چاہیے تھا۔ اب یہ کیجیے کہ آپ خود نہیں لطف لے لے کر کھاتے ہیں وہ بھی آپ کی نقل کریں گے۔ نہیں صحیح طریق پر پکا کے نہایت سلیستے سے بچوں کے سامنے لائیے اور شروع میں بہت تھوڑی تھوڑی دیجیے۔

فائل نہیں جو انسان کے ایک ایک عضو کو پورے جسم سے ایک علیحدہ شے سمجھ کر کیا جاتا ہے۔ اور علاج کرتے وقت پورے نظام جسمانی کا من حیث اکل لحاظ نہیں رکھا جاتا۔

مجھے آپ کے جذبات کا پورا پورا لحاظ ہے میں خود بھی ایک بچے کا باپ ہونے کی حیثیت سے آپ کے ان نازک احساسات کا ادراک کر سکتا ہوں جو کان کے درد میں بچے کے تڑپنے پر ایک شخص کے ہو سکتے ہیں اور کسی دوا کے دینے ہی جب بچے کی تکلیف و بے قراری دور ہو جاتی ہے تو کس طرح ایک باپ کا دل اس بچہ کو دوا کے بے شکرگزاری کے جذبات سے لبریز ہو جاتا ہے لیکن میں ساتھ ہی نہایت سنجیدگی سے کچھ ایسے آگے بھی سوچنا چاہتا ہوں جو انسانی میں جہاں کہیں بھی کوئی تکلیف ہوتی ہے وہ مقامی نہیں ہوتی کہ فقط اسی سے متعلق تدبیریں سوچنی چاہئیں وہ تو کسی حصہ جسم کے فوری دیکھا دل کی نشان دہی کرتی ہے خطہ کی گھٹتی کا کام دیتی ہے گو یا وہ ایک سرخ روشنی ہے جو کس خطہ کی طرف سے گاہ کر رہی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ دوا اہم اندلی بعض اوقات نہایت موثر ثابت ہوتی ہے لیکن ہم یہ ضرور دیکھ لینا چاہیے کہ کہیں یہ دوا یا اسی قسم کی دوسری دوا نہیں من کے معجزہ نما فوری اثرات کا بہت زیادہ فائدہ اور اپنا جارہے دوسری طور پر ہماری تکلیف کو رفع کرنے کے ساتھ ساتھ خطہ کی انتہائی سرخ روشنی کو کم نہیں دھماکے ہیں کہ ہم بے خبر ہو جائیں اور اصل بنیادی نقطہ کو نہ دیکھ سکیں کی وجہ فریڈ کا لیٹ و توارض کا شکاڑا آپ کی کچی کے سلسلے میں دونوں صورتیں ہو سکتی ہیں۔ یہ بھی کہ موٹر میں ٹھنڈی ہوگا انکان پر ہو گیا ہو اور یہ بھی کہ وہ کسی دوسری خوفناک اندرونی تکلیف کا پتہ نہ ہو۔ یہ صورت عام طور پر اس وقت ہوتی ہے جب پہلے ہی سے ساری کا سلسلہ چل رہا ہو آپ کی کچی کے سلسلے میں مجھے یہ اندیشہ ہی وجہ سے ہوا کہ اسے اس سے قبل ٹولسز کی تکلیف رہ چکی ہے۔

مجھے ایم ایڈیٹیو دوا پینسلین وغیرہ سے کوئی ذاتی یا شخصی عناد و دشمنی نہیں یا ان دواؤں کے خلاف میں نے کوئی مسئلہ محاذ قائم نہیں کر رکھا ہے کہ لوگ مجھے ان کے خواہ شانہ کر فائل کرنا چاہتے ہیں۔ میں نے پورے سلفا گروپ پینسلین وغیرہ کا پورا طریقہ خوب اچھی طرح دیکھا ہے اور میں خوب جانتا ہوں کہ یہ دوائیں ہیں کیا اور کہاں انہیں استعمال کرنا چاہیے اور کہاں نہیں؟ میری وحشت کی انتہا نہیں رہتی جب میں ان دواؤں کے استعمال میں بڑے بڑے ڈاکٹروں کو نہایت غلطیوں

کرتے دیکھتا ہوں۔ یہی وجہ ہے میں ان دواؤں کو خطرناک سمجھتا ہوں کہ ان سے فائدہ کم لوگ اٹھاتے ہیں اور نقصان زیادہ۔

نفیس مرض میں اس میں بڑی ہوشیاری سے کام لینا چاہیے اور اس حقیقت سے کسی وقت بھی آنکھیں نہیں بند کر لینی چاہئیں کہ ہمیں کسی علامت مرض کو متعلق مرض نہیں سمجھ لینا چاہیے۔ تاکہ علاج کرتے وقت ہم کو ایسی غلطی نہ کر بیٹھیں جس کا تباہی ہمیں بعد میں زیادہ خطرناک صورتوں میں جکڑتا رہے بہت مرتبہ لیا جاتا ہے کہ اس قسم کی تیز دوا کا لے کر ایک یہ ہی مرض اس طرح چلا جاتا ہے جیسے کسی ہوا ہی نہیں تھا لیکن بعد میں اس سے دواؤں خریدی ہوئی صحت کے ہاتھوں مارا۔ روز پر لیتا ہے۔

**بقیہ مضمون** اس کی چونکہ سندستانی فون میں جو بھی ماہرین اور طبی خدمات کا علم ہے اس سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے جدید ترین تجربات کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔

**دہلی کو ایک مثالی مرکز بنانا** اس خیال سے کہ صوبوں میں اس اسکیم پر عمل کرنے میں مختلف ادبام و تقورات کے باعث انتشار نہ پیدا ہو کیشیہ تجویز پیش کرتی ہے کہ دہلی کو صحت عامہ کے تمام تجربات کا ایک مثالی مرکز اور بہترین صحت و صناعی کا ایک نمونہ بنا دیا جائے۔ یہی یاد رکھنا چاہیے کہ زمانہ جنگ کے بعد شہری تعمیر و توسیع اور صحت و تغذیہ کی اسکیموں کا ایک مستقل مرکز قرار دیا جا چکا ہے یہ حقیقت کہ ڈاکٹر گریٹھ سروس اور طبی اشاف کے فنی ارکان کا سینٹر کو اگر بھی دہلی ہی میں سے رکھنے کے سامنے دہلی کو صحت عامہ کے تمام کاموں کا نمونہ بنادینے کا ایک بنیادی سبب پیش کرتی ہے تاکہ ان لوگوں سے اس اسکیم کی ترقی میں پوری خدمت لی جاسکے۔ خود صوبہ دہلی کے لیے ایک جدا گانہ ہیلتھ آرگنائزیشن قائم کیا جائے گا جس کا ناظم دہلی پراڈیکل ہیلتھ بورڈ ہوگا اس میں منتخب نمائندوں کے علاوہ مقامی اداروں کے نمائندے بھی ہوں گے۔ دہلی کے چیف کمشنر اس بورڈ کے پہلے صدر ہوں گے اور جس میں ایک غیر مرکزی صدر منتخب کر لیا جائے گا۔

ہیلتھ سٹرکچر کے اخراجات اس طرح پورے کیے جائیں گے کہ شہروں کی بیونسلیٹیاں بی صدی اور دیہاتی ادارے ۱۲ فی صدی رقم جیا کریں گے اور باقی رقم مرکزی حکومت ادا کرے گی۔

پورے اخراجات کا اندازہ یہ ہے کہ ۶۲ کروڑ روپیہ ابتدائی حشر رج اور ۵۰ کروڑ روپیہ سالانہ مسلسل حشر رج۔

# عورتوں کی ورزشیں



**ورزش ۱۔** بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رہیں جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد پھر دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اندر سانس لیتے ہوئے اٹھائیں۔ پھر آہستہ آہستہ بائیں سانس نکالتے ہوئے ہاتھوں کو نیچے لے آئیں شروع میں ۵ مرتبہ کریں اور پھر رفتہ رفتہ دس مرتبہ تک کر لیں۔ اس ورزش سے بالائی حصہ جسم اور سینہ کا نشوونما ہوگا۔



**ورزش ۲۔** اس ورزش میں بھی ورزش ۱ کی طرح سیدھا کھڑا ہونا ہے اور اسی طرح دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھانا ہے۔ اس طرح کہ ہاتھوں کی پھیلیں کاؤچے کی طرف رہو اس کے بعد دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ۵ مرتبہ گردش دیں جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہے۔ اور ہاتھ نیچے گرا دیں۔ اس کے بعد پھر دوبارہ دونوں ہاتھ اسی طرح شانوں کے متوازی اٹھائیں اور اب کی مرتبہ دونوں بازوؤں کو چھوٹے چھوٹے دائروں میں ۵ مرتبہ الٹی طرف گردش دیں۔ یعنی پہلی مرتبہ اگر گردش کی ابتدا سانس کی جانب سے ہوئی تھی تو دوسری مرتبہ پشت کی جانب سے ہونی چاہیے۔

ب۔ سیدھا کھڑا اور کارڈانڈ مفلوٹ لٹے پر گئے۔ اور ہندستان کی لائیں وسیع طور پر کی جائیں گی۔ یہی سانس پر کی گئی تھی اور ابھی بہت حد تک مفید اور غور و فکر کا نتیجہ ہیں۔ اسی کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ کئی عوامی نتائج پر پہنچی ہے انہوں نے تشدد کا دروازہ بھی کھول دیا ہے اور یقیناً اس کے نتائج افکار اور سفارشات پر لحاظ سے صحیح نہیں ہیں۔

کینٹی کے افکار اور سفارشات پر ایک مفصل تنقید کی ضرورت ہے۔ بالخصوص ایسی طبقوں کے متعلق اس نے اپنی رپورٹ کی سرسری جلد (سفارشات) کے ابواب ۲۳ و ۲۴ میں جو بحث کی ہے وہ ان طبقوں کے حاملین کے لیے نہ صرف دعوت غور و فکر ہے بلکہ دعوت عمل بھی ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ طب جدید کے علم برداروں میں طب قدیم کے متعلق جو غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں انہیں دور کیا جائے تاکہ علاج معالجہ اور حفظ صحت کی ایسی اسکیم بنائی جاسکے جو ہندوستان کے مخصوص حالات و مطابق ہو۔ کینٹی نے اپنی سفارشات اور اسکیم میں اپنی طرف سے تو علاج معالجہ کے ایسی طریقوں کو نظر انداز کر دیا ہے، البتہ عمومی مخالفت اور ذمہ داری سے بچنے کے لیے اتنی سفارش ضرور کر دی ہے کہ صحت عامہ کا انتظام کرنے اور طبی امداد دینے کے علاوہ معالجہ کے ایسی طریقوں کی کیا پوزیشن ہے، اس سوال کو صوبائی حکومتوں پر چھوڑ دینا چاہیے۔ کینٹی کی رائے ہے کہ

**ورزش ۳۔** حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد دائیں جانب جھکیں اور بائیں جانب جھکیں اور دائیں ہاتھ کو سر پر سے گزرا کر اس سے کان کی لو کیڑا کر سبک سلیجہ پنجاب کی کوشش کریں جیسا کہ شکل ۳ سے ظاہر ہے۔ اسی طرح بائیں جانب جھکیں اور دائیں ہاتھ کو سر پر سے گزرا کر سبک سلیجہ پنجاب کا اس سے دوسرے کان کی لو کیڑا کرنے کی کوشش کریں۔ ہر مرتبہ ۵ بار جھکیں۔ یہ حرکات آہستہ آہستہ کرنی چاہئیں جسم کو جھٹکا نہیں دینا چاہیے۔ اس ورزش سے بازوؤں اور پہلوؤں کے عضلات پر اثر پڑتا ہے اور وہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔



**ورزش ۴۔** حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ اور دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو پھلے دائیں جانب موڑیں۔ پچھلا حصہ جسم بالکل بے حس حرکت رہے گا اور ہاتھوں کی پوزیشن مرنے کے ساتھ بالکل وہی ہو جانی چاہیے۔ جیسی کہ شکل ۴ میں دکھائی ہے۔ یہ ورزش شروع میں ۵ مرتبہ اور بعد میں ۱۰ مرتبہ تک کی جاسکتی ہے۔ اس ورزش سے کمر اور بالائی حصہ جسم میں ایک گور لچک پیدا ہو جاتی ہے۔



**ورزش ۵۔** حسب ورزش ۱ سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ شروع میں ہاتھوں سے کسی چیز کا سہارا نہ لیا جائے۔ اس کے بعد اسی طرح انگوٹھوں میں بیٹھا جائے جس طرح شکل ۵ میں دکھایا ہے اور پھر اسی طرح

## بحور کشی کی رپورٹ

علم بحین، دایہ گرمی وغیرہ علوم و فنون طب کی ترقیوں کا ذکر شان دار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی تائید میں "انڈین میڈیکل گزٹ" کے مضمون کا اقتباس بغیر کسی حوالے کے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی خدمت نامحاشا انداز میں کی ہے۔ آخر میں بحین جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ ہائے پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا گیا ہے۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ بحینی اس طریقہ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے اگر دینی طریقہ ہائے علاج سے اس کی مراد جہلا اور ناواقف فن لوگوں کے چٹکلوں اور ٹوٹکوں کے کمالات سے جو تو ان کی تائید کو ن صاحب بصیرت اور ترقی پسند کر سکتا ہے۔ لیکن اگر بحینی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف ہو تو ہم کو بتایا جائے کہ ان ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے جن کے شان دار راسخی اور کوشش علمی اور عملی کاراموں کی تعریف میں بحینی طب اللسان ہے۔ ہمیں انھوں سے کہ بحینی نے اس اقرار کے باوجود کدے قدیم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور انھار اسے ضروری سمجھا اور اس میں حقیقت پر ذرا بھی غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم بحین ہیں جن کی بیادوں پر موجودہ طب کا عظیم الشان فقر تعمیر ہوا ہے اور ان کی سپہاندگی کی وجہ سے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی غلبہ نے اپنی نقا کے لیے نہ صرف یہ کہ ان کی کوئی مدد بخیر کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دینے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور برطانوی سیاسی تسلط کے اس ڈبرہ سوسالہ دور میں بہت سے ایسے سماں واقعات پیش کیے جاسکتے ہیں جن کے ذریعہ ہماری حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی دار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان نامساعد اور مخالف حالات میں بھی ان سخت جان طبیبوں کا وہ ہر وقت قائم رہا اور انھوں سے کسی دست بھری کے بغیر اپنی بساط کے مطابق ترقی کی راہ میں قدم اٹھائے۔ اس صورت حال سے کہا نہ شہادت نہیں ملنی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں سمجھ سکتے کہ اگر حالات ان واقعات کے برعکس ہوتے اور طب جدید کا واسطہ نہ ہوا اور حالات سے پڑتا تو وہ آج کہاں ہوتی اور اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی درمدا حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شان دار فی کارنامے پیش کر سکتیں۔ بہر حال اب حالات بدل رہے ہیں۔ قدیم نظام ہائے طب کی طرح حکومت کا موجودہ نظام بھی فرسودہ ہو گیا ہے اور گمان یہ ہے کہ نظام حکومت کی تبدیلیوں کے ساتھ طبی نظام میں بھی تبدیلی ہوگی اور وہ تبدیلی قدیم طبوں کے حق میں مفید ہوگی۔

زیر نظر بحور کشی، اپنی رپورٹ موجودہ حکومت کی کسی خاص انسانی فائدہ پر ہمدردی کی مظہر نہیں ہے۔ بحینیوں کا قائم کرنا اور برل کے بے اندازہ اخراجات کے بعد طول عیول رپورٹوں کے اجاڑ لگانا ہی تو اس حکومت کا طرہ امتیاز رہا ہے۔ اگر نظام حکومت میں فوری تبدیلی کے آثار ہو یا نہ ہوں تو اس رپورٹ کے متعلق بلا پس و پیش کہا جاسکتا تھا کہ یہ بھی ان سیکڑوں رپورٹوں میں سے ایک ہے جو اب تک الماری میں پڑی ان کے مرتبین اور حکومت و دونوں کو حرج طلب نکاحوں سے دیکھ رہی ہیں۔

حکومت ہند کے ممبرایات نے نئے بیٹ کی آمدنی دو ارب پچاسی کروڑ دکھائی ہے کیا آپ کو معلوم ہے کہ تیر بعد از جنگ جس کا ڈھنڈورا جنگ ختم ہونے سے دو تین سال پہلے ہی سے پیٹا جا رہا ہے، اس کے لیے اس عظیم بجٹ میں ۵۰ کروڑ کی رقم رکھی گئی ہے اور جب اس ۵۰ کروڑ میں سے سڑکوں، عمارتوں، آب پاشی، زراعت، جنگلات، ہیم رسانی، آب، تعلیم عامہ، ٹرانسپورٹ شہری ہوائی اڈوں کی تعمیر، مسند، پارکوں میں طالب علموں کی تربیت، ایمر، غذائی مہر وغیرہ وغیرہ پر رقم کردی جائیگی تو حفظ صحت اور طبی امداد کے لیے کیا بجٹ ہوگا اور بحور کشی کی دس سالہ ایکمر کا کیا حشر ہوگا۔ ہر ایک مشت تن ارب ہاشمہ کروڑ کی رقم خرچ کرنے کی ضرورت ہوگی اور جس کی کسی شق کو کم کرنے کے بعد اس ایکمر کی کامیابی کا یقین دلانے کے لیے یہ یقینی تیار نہیں ہے۔ بہر حال رپورٹ شائع ہو گئی ہے اور متعلقہ حلقوں میں آج کل موضوع بحث بنی ہوئی ہے۔ رپورٹ کو اس کے مرتبین نے کافی محنت اور حجامین کے بعد مرتب کیا ہے اور بڑی حد تک مفید نچا دینے کی ہیں، اس لیے اس بات کا قطعی امکان ہے کہ نظام حکومت میں تبدیلی کے بعد اس پر عوام کی خاطر غور کیا جائے اور اس کی تجاویز پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

ان حالات میں کیا قدیم طبوں کے حاملین کا فرض نہیں ہو کہ وہ آئے والے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائیں اور ان کے علم و فن کو اس رپورٹ کی وجہ سے جو خطرات پیش ہیں ان کے تدارک کی سبیل نکالیں۔

ذیل میں ہم جو کمیٹی کی تجاویز کا خاکہ ہمدرد صحت کے ناظرین کے لیے پیش کر رہے ہیں، اس کا مہینہ مارچ ۱۹۴۶ء ہوا تو تجاویز کے بعض خاص حصوں کو تفصیل سے درج کیا جائے گا۔

کمیٹی کی تجویزوں میں مزید ذیل بنیادی اصولوں کو مد نظر

رکھا گیا ہے۔

(۱) طبی امداد سب لوگوں کے لیے دست یاب ہونی چاہیے۔  
خواہ ان میں سے کوئی شخص اس کے لیے کوئی رقم خرچ کرنے کے لائق ہو یا نہ ہو۔ طبی امداد کسی حال میں منقطع نہیں ہونی چاہیے۔  
(۲) امراض کی تشخیص اور علاج کے لیے تمام ضروری آسانیاں اور ذرائع مہیا ہونے چاہئیں۔

(۳) انسدادی تدابیر یعنی امراض کی روک تھام کے ذرائع پر خاص توجہ دینی چاہیے۔ یہ ضروری قرار دیا گیا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو بہترین صحت آفرین ماحول پیدا کیا جائے اور ہزاروں کھانوں کی کمیٹی ان الفاظ میں افسانہ دہی ہے کہ جب تک فرد اور جماعت کے ناقص و مخرب صحت طریقہ زندگی میں اصلاح نہیں ہوگی اس وقت تک ہمارے مقدمات اور دہشت ہمارے ہسپتالوں اور دوا خانوں میں بیماروں کے بھیجنے کے کارخانے بنے رہیں گے۔

(۴) طبی امداد کے مرکز اور صحت کے انسدادی و حفاظتی مرکز جہاں تک ممکن ہو ہندوستان کی پوری دیہاتی آبادی کے لیے فراہم ہونے چاہئیں۔ کمیٹی یہ محسوس کرتی ہے کہ ہندوستان انچوکسٹو کلبے دھرمون احسان ہے اور اگرچہ ملک میں مختل اور دیہاتی امراض پھیلنے کے وقت سب سے زیادہ نقصان انہی کسٹو کلبوں پر لگتا ہے۔ تاہم ان کو جو طبی امداد ملتی ہے وہ بہت ہی ادنیٰ اور ناکافی قسم کی ہوتی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہاتی علاقوں کی طرف سے جو غفلت برتی گئی ہے اس کا ازالہ کیا جائے۔

(۵) طبی امداد اور حفظان صحت کے مرکزوں کو عوام سے ہمیشہ قریب ہونا چاہیے تاکہ ان کے ذریعہ لوگوں کی حقیقی خدمت کی جاسکے۔

(۶) عوام میں صحت کی اہمیت اور آفرین صحت کے مہولوں کے شعور و ادراک کو ترقی دینے کے ذرائع پیدا کر کے ان کا عملی تعاون حاصل کیا جائے تاکہ ہر شخص بالآخر اپنی صحت کے لیے انفرادی و جماعتی محسوس کرنے لگے۔

وہ صحت کی اسکیموں سے متعلق تمام فرائض ان درجہ کے ہاتھوں میں ہونے چاہئیں جن کو عوام کا اعتماد حاصل ہو اس لیے کہ قانون سازی اور نظم و نسق کے سلسلہ میں بعض امور ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو عوامی سلامتی و رسوم پر ناگوار ہوں اس لیے

صرف وہی ذریعہ عوام کا اعتماد رکھتا ہو گا ان ذرائع کو کامیاب بنائے گا۔

ملک کی مالی حالت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اور یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ حکومت کو ترقی کی دوسری اسکیموں پر بھی عمل کرنا ہو کمیٹی نے صحت عامہ کے متعلق فوری ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے ایک "دس سالہ" اسکیم تیار کی ہے اس کے علاوہ ایک اسکیم بھی ہے جو رفتہ رفتہ تقریباً چالیس کی طویل مدت میں اپنا اصل مقصد حاصل کرے گی تاکہ لوگوں کو صحت کے جدید خیال اور بڑھتے ہوئے معیار کے مطابق ترقی یافتہ شکل میں ہر طرح کی طبی امداد حاصل ہو سکے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کی جو تدابیر بھی مندرجہ ہیں گی اس کی تفصیل اس رپورٹ میں موجود ہے۔

مالی ذرائع کی فراہمی کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ حکومتوں پر قانونی پابندی ہونی چاہیے کہ وہ اپنی آمدنی کا کم از کم ۵ فی صد کا حصہ صحت عامہ کے کاموں پر صرف کریں۔

غالباً یہ خیال کرتے ہوئے کہ اس کی پیش کردہ اسکیمیں معرض التوا میں نہ ڈال دی جائیں اس نے یہ تجویز پیش کی ہے کہ اس کی پوری اسکیم کو کامل و سالم صورت میں بلحاظ دستاویز عملی جامہ پہنایا جائے اور اس کو کھاتہ چھانٹ کر ناقص نہ بنایا جائے۔ کمیٹی کے الفاظ میں "ہم اس کوشش کی سخت مخالفت کرتے ہیں کہ قوم کی کمی کا غرض پیش کر کے اس اسکیم کے مخصوص حصے الگ الگ کیے جائیں اور پروگرام کے ترکیبی اجزاء کے ابھی تعلق کو نظر انداز کر کے صرف بعض حصوں پر عمل کیا جائے۔ قومی صحت کے متعلق تمام خدمات کا جو خیال ہم نے قائم کیا ہے وہ یہ ہے کہ امداد باہمی اور اشتراک عمل کے طریقہ پر یہ ایک ایسی متفقہ کوشش ہوگی جس میں مرکزی حکومت پوری ہمدردی اور دودار اندیشی سے حصہ لیتے ہوئے صوبوں کی ترقی میں رہنمائی کرے گی۔ اسی لیے کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ تمام امدادی ذرائع کو یک جہتی طور پر استعمال کیا جائے۔ راجوں کے ہندوستان کی نوے فی صد کی آبادی دیہاتوں میں رہتی ہے اس لیے اپنی اسکیموں میں دیہاتی حالتوں ہی کو اپنا صلیب نظر بنایا جائے۔

شرح امراض و اموات جنگ جی کے مستند ترین ذرائع کو پیش نظر رکھتے ہوئے ہندوستان کی صحت عامہ کا جو جائزہ دیا گیا ہے اس کی روشنی میں کمیٹی کی دریا فیش مندرجہ ذیل ہیں۔



(۱) سنہ ۱۹۶۱ء عام آبادی کی مجموعی شرح اموات ۲۱/۸

فی ۱۰۰۰

(۲) اسی مدت میں بچوں کی شرح اموات ۱۵۸ فی ۱۰۰۰

(۳) حمل اور زچگی سے متعلقہ اسباب کے باعث اس

ملک میں عورتوں کی اموات کا اوسط سالانہ ۲۰۰۰۰۰۰ ہے۔

(۴) ہر سال ۱۰۰۰۰۰۰۰ آدمی میرا بچا رہیں مبتلا ہوتے

جن میں ۲۰۰۰۰۰۰ مر جاتے ہیں۔

(۵) ذی دل میں سالانہ ۲۵۰۰۰۰۰ آدمی مبتلا ہوتے

ہیں اور ۵۰۰۰۰۰ ہلاک ہو جاتے ہیں۔

کیتھی نے اس انصاف ناک صورت حال پر روشنی ڈالتی

ہوئے کہا ہے کہ طبی امداد کی کمی اور غذائی افلاس اور غیر صحت

بخش ماحول اس کے مخصوص اسباب ہیں۔ قریب اور دور کے مصلح

حاصل کرنے کے لیے کیتھی نے یہ مفید سمجھا ہے کہ "مصلح کو تنظیمی

کاموں کا ذمہ دار (پونٹ) بنا کر اسکیم کو بروئے کار لایا جائے۔

ہندستان کے ہر مصلح کی اوسط آبادی تقریباً ۳۰۰۰۰۰۰ قرار دی گئی ہے

اس کے بعد ہر مصلح کو ثانوی اور تہیاتی طبی "واحدات"

میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ان میں ہر مقام پر ایک "سلیفہ سنٹر" ہوگا۔

جہاں سے صحت عامہ کے کاموں کی تمام سرگرمیاں جاری رہیں گی

شماجی طب کے نقطہ نگاہ سے علاج امراض کو جو اہمیت حاصل

ہے، اس پر زور دیتے ہوئے کیتھی نے یہ بتلایا کہ مکانات

قیام گاہیں اور پینے کا طریقہ، حفظان صحت کے اصول، صحت افزا

ماحول، بے روزگاری کا انسداد، تغذیہ کے معیار کی بہتری

وغیرہ، یہ تمام مسائل ایک ہی بنیادی مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں

جو فوری توجہ اور عمل کے طالب ہیں۔

ہسپتالوں اور اطباء کی تعداد جب تک یہ طویل مدت

دالی اسکیم پائیدگی کو پہنچے گی، اس ملک میں ہسپتالوں کی افاتی

گنجائش موجودہ شرح یعنی ۲۴ فی ۱۰۰۰ آدمی سے بڑھ کر

۶۷ فی ۱۰۰۰ آدمی ہو جائے گی ایسی حالت میں ڈاکٹروں اور

نرسوں وغیرہ کی تعداد میں بھی پانچ گنا اضافہ کی ضرورت ہوگی۔

مگر کیتھی کا خیال ہے کہ اتنا اضافہ کوئی ناممکن کام نہیں ہے۔

ہندستان میں اس وقت طبی امداد کا جو عملہ موجود ہے

اس کی تعداد مندرجہ ذیل ہے:-

ڈاکٹر - ۴۷،۵۰۰ - نرسیں - ۷،۷۵۰ - دایاں

۵۰۰۰ - ماہرین دوا سازی - ۷۵

کیتھی کی اس اسکیم کے پائیدگی کے لیے

دوران میں عوام کی صحت میں گراں قدر بہتری پیدا ہو جائے گی۔

"۱۰ - سالہ" اسکیم اس اسکیم کو چوں کہ ایک مختصر مدت

میں پائیدگی تک پہنچا ہے، اس لیے فردی رقوم کی کمی کو باعث

اس کی تعصیلات اتنی مکمل اور جامع نہیں ہیں جتنی کہ ۲۰ سالہ اسکیم

کی ہیں۔ اگرچہ اس کا بھی ڈھانچہ وہی ہے مگر علہ اور سامان کو کمتر

پیمانے پر رکھا گیا ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ دس سال کی مدت

اختتام پر ہسپتالوں میں طبی امداد کا اوسط ایک ہنگ فی ۱۰۰۰،

آدمی ہوگا۔

گندہ آبادیوں کو صاف کرنے اور لوگوں کے لیے بہتر

قیام گاہوں کا انتظام کرنے کی خدمت ایک "پروڈنٹ ٹرسٹ"

کے سپرد کی جائے گی۔ کیتھی محسوس کرتی ہے کہ اسکیم کے اس حصہ

کو عملی جامہ پہنانے کی پوری ذمہ داری صوبائی حکومتوں پر ہونی

چاہیے۔ قیام گاہوں کی از سر نو تعمیر میں پہلی ترجیح ان جماعتوں کو

دی گئی ہے جن کی آمدنی محدود ہے۔ اگر خود لوگوں کی بود و باش

کا انتظام نہیں کر سکتی تو اس کا فرض ہوگا کہ مکانات کی تعمیر

اور گراہ وغیرہ کی نگرانی کرے۔ دوسری تجویز یہ ہے کہ سالانہ

اندر ان نقصانات میں جن کی آبادی ۵۰۰۰۰ یا اس سے زیادہ

جو لوگوں کے پینے اور دوسرے گھریلو کاموں کے لیے فراہمی آب

کا سسٹم جاری کیا جائے اور گندہ پانی کی نکاسی کے لیے بدرجہ

نظام "قائم کیا جائے۔

پہلے دس سال کے اندر ڈاکٹروں کی تعداد ۵۰۰ رہے گا

رہی گئی ہے اور چوں کہ طبریا ایک ایسا مرض جس سے ہندستان

کا کوئی گوشہ خالی نہیں ہے اور جس کی تباہ کاریاں سب سے زیادہ

ہیں اس لیے تمام صوبوں میں طبریائی آرگنائزیشن اور کنسٹرکٹ

پونٹ "قائم کرنے کی تجویز پیش کی گئی ہے۔ کیتھی نے کہا کہ اس قسم کے پونٹس

طبریائی بچے چائیکے لیے مفید کام انجام دے سکیں گے اور موجودہ ہولناک شرح

امراض و اموات میں نمایاں کمی واقع ہو جائے گی۔

آبادی کا مسئلہ کیتھی کی رائے میں ہندستان کی آبادی کا

روز افزوں اضافہ ایک اہم ترین مسئلہ بننا چاہیے اور چوں کہ

اس بار کو ہلاک کرنے کے لیے نفل سکونت اور دوسرے دیس میں

جانبے کا کوئی امکان سردست دکھائی نہیں دیتا اس لیے

آبادی کی کثرت رفتہ رفتہ ملک کی زراعتی طاقت اور زرخیزی

کی بنیاد بہت بڑھ جائے گی۔ کیتھی کا خیال ہے کہ اس صورت

حال کی روک تھام کے لیے صرف دو عملی ذرائع اختیار کیے جا

سکتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ عام معیار شرافت کو بلند کیا جائے، دوسرے

(باقی صفحہ پر)



لیکن مارالحمیات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

یہ مرضیہ سل و دق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنایا تھا جب ہر طرف سے یاپوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دوجرب دوائیں مارالحمیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔  
 مائے احوال حیات ہمدرد دوا خانہ کا وہ نایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن میں پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔  
 قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ مارالحمیات تو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو تندرست کرتے ہیں۔

### دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندرست ہو چکے ہیں۔

مارالحمیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش کیجئے وقت بذریعہ ریل طلب کیجیے ورنہ معمول بہت زیادہ لگے گا۔ - رفاہ عام کی غرض سے ان تیرہ ہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی قرص سحر فی ٹیکہ دو آنے، اور مارالحمیات فی بوتل چوبارہ روز کے لیے کافی ہے۔ دوا خانہ ایک ٹیکہ لورہ تو لے عرق دیا جاتا ہے،

### یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ نے "میں زندگی سے یاپوس ہو چکی تھی آپ کی دوا مجھے بچایا معلوم نہیں اس میں کیا اثر تھا کہ میں سنبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جاتا رہا کم زوری میں کمی ہو گئی بچوں کی سوزش کم ہو گئی۔ دوا کے استعمال کے بعد میں نے بھگم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

# ہمدرد منجن جیٹڈ مسکراہٹ یک شش و دانٹوں میں

سچے موتیوں کی چمکتا کر دیتا ہے  
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے

استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار  
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانٹوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانٹوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہر پلٹے ہوئے


دانٹوں کیلئے مفید ہر خون اور پیپٹ کتا ہے۔ وارڈ اور دانٹ

کیلئے اکسیر ہے۔

صافی  
خون صاف کرنے کے لیے  
دس خوراکیں  
قیمت صرف ایک پیر



ہمدرد دوا خانا، دہلی



**اکسیر سیل پنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں**  
 ہندوستان اور برہمنی ممالک کی ایکڑیسیوں کے  
 خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں  
 کا قاعدہ تھا کہ وہ **معدہ کو صاف کرتی تھیں**  
 تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندوستان  
 کی ایکڑیسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد  
 دواخانہ کا نامک جالبوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑیروں نے ایشیا بزرگ کا ہے



اس لیے وہ خوبصورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ نے شربت اکسیر خاص کے نام سے ایک ایسا خوش ذائقہ کیمیائی مرکب  
 تیار کیا ہے جس میں بیش کر دیاتے جو خلق سے اترتے ہی خون بن جاتے۔ سہم کا وزن پڑھنے لگتا ہے۔ معدہ  
 درجہ حرارت کی زندگی پیدا ہو جاتی ہے۔ معدہ اور طبع کی تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب  
 پیدا ہوتا ہے۔ شربت اکسیر خاص جس روز کے اندر صورت بدل دیتا ہے۔  
 فیکٹ کی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے

**ہمدرد دواخانہ لال کنوال دہلی**

**ہر عقل مند باں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے**

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، بدھنی، دستوں  
 کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے  
 بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور تن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت ۸

**ہمدرد دواخانہ، دہلی**



نوجوان عورتوں کی رحم کی خستہ رانی :-

## وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

بہت سی لڑکیاں ایسی ہیں جو شادی سے قبل ہی مہر بھاجانی میں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہے۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی تک عمر تک جوان دیکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور جوانی پر باد بوجھتی ہوں، مہجوں، مقوی رحم کے ذریعہ پھر سے جوان بن جائیں۔ ہمدرد دوا خانہ کی ٹیکیری دوا عورتوں کی بکڑی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر رونمائی اور شادابی پیدا ہو جاتی ہے۔ سنہن شکایتوں کے لیے کسر ہے۔ سیلان الرحم، سیکوریا، سیلان غدودی کے لیے مفید ہے۔ مدد دنی حصہ کے ذمہ دہرست یہ طریقے سے دور کرتی ہے۔ رحم داس کے مندرجہ اعضا مثلاً صندہ الرحم دروں کو قوت پہنچاتی ہے۔ نامہ ابو کی خرابیاں اس کے استعمال سے جا بوجھ جاتی ہیں۔ گر خون کم یا زیادہ آتا ہو تو اسے عیسک کر دیتی ہے۔ اختناق الرحم (ہستہ رانی) میں عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عورتوں کے پیراجواب چیز ہے۔ بہتہ ترکیب استعمال ہمراہ ہے

فیلت فی شیشی دور دیے تھے آئے



ہمدرد دوا خانہ، دہلی

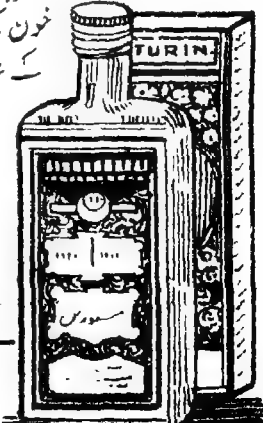


## رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

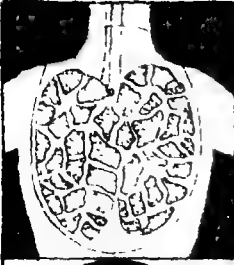
اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھور تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف وجہ سے نہ ہو سکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن مستورین کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ بغیر پریشر کے اچھی ہو گئی۔ مستورین ایام کی بے قاعدگی، بان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی، اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکیسرا ثابت ہوئی ہے۔

## مستورین

عورتوں کی تکلیف ہی کہ دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔



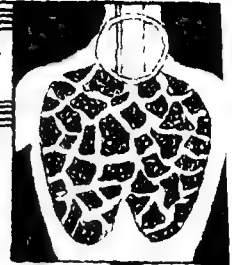
ہمدرد دوا خانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ علاج

دم تک جاتا رہا

سعالین



سعالین  
صرف گلے کو صاف کرتی  
ہے بلکہ سوائی لایوں سے بلغم  
کو صاف کر کے حقیقی سکون  
بخشتی ہے۔

ایک سانسٹی فلٹ اور براہ راست سینے اور گلے پر تیرہ کیٹیج اثر کرتی ہے  
معمولی کھانسی کا تونہ بکری کیا۔ دمہ، مونیہ اور ذات الجنب  
میں بھی اکیس ثابت ہوئی ہو کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی

سموں دواؤں کا  
بڑا صوبہ گلے تک ہی رہتا ہے  
اور بھڑچڑاہوں کی صفائی بھل  
ہنیں ہونی بلکہ عارضی سکون  
ہو جاتا ہے

جو بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہو  
میشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہو اور ان لوگوں کے لیے اکیس ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔  
سعالین، عورت اور مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

تذکب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

گلے تک بزرگ کے پھول منڈرتے۔ درخت ہرے بھرے ہوتے۔ وختوں کی شاخیں میوؤں سے جھلکیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف  
موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا۔ شوخی مٹی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔  
اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہو اور بہار کے آتے ہی  
پتہ پتہ میں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرائے لگتی ہے۔

انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آدھیش عالم سے یہ دستور چلا رہا ہے کہ  
موسم بہار کے آتے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب، منگوں سے لبریز ہو جاتا ہے۔ مفرخون  
گرمی پا کر گلوں میں دوڑنے لگتے۔ دل و دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدبوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی  
لیے قدرت نے کہا تھا کہ انسان اب تونس شوخی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔  
یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ بہت کر دینے والا موسم ماقابل برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آتے ہی یہ صرف  
انسان کے احساسات کی دنیا میں پھل پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جسمانی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آتے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو سارے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو  
پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر گلوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ  
ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل ڑتی ہیں جو زیادتی خون یا جوش خون سے تعلق رکھتی ہیں۔  
موسم بہار کے آتے ہی پھوڑے، پھنسیاں، چھچک، حسہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جائے میں جسم کے کسی معلوم کو لے میں پڑا ہوا تھا گرمی پاکر ابل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا ہے جو خشک موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سر سے جسم میں ایک مجلس پیدا ہوا جانی دوشید ہی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ موسم بہار کی شوخی و بستی کو برداشت کر کے گزرے گا

## یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شائع اور ادیبانی نظم میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی بدنش کی یادگار ہیں۔ لیکن اطمینان دہانہ ہے کہ ان بیماریوں کو بہار جیسے معصوم اور پر لطف موسم کی طاقت آفرینیوں کا سبب نہیں کہ جاسن۔ بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ سردی میں تو دہلی پڑی رہتی ہیں۔ لیکن جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ ابل پڑتی ہیں۔ اطباء کی رائے ہے کہ اگر جسم میں مدافعت کی طاقت موقوف ہو تو یہ بہر بلا مادہ جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر قوت مدافعت کم ہو رہے تو یہ زہر جسم میں رہ جاتا ہے اور سینکڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

## موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

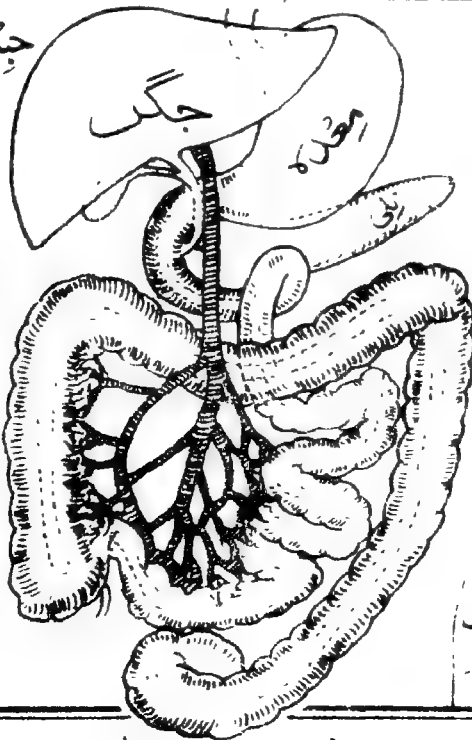
قدرت نے سچ کہا تھا کہ انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔ چنانچہ یہی موربا ہو کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں یہ قوت نہیں رہی جس سے موسم بہار جیسا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت بن جاتا ہے۔

موسم بہار کے لیے ہمارے جسم میں قدرتی قوت کم ہو رہی ہے۔ اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار بنی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

## ۲۰ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

### جسم کے نظامِ ہضم کے اعضاء

انسانی صدمی روگ ان ہی اعضاء کے ہونے میں گزرتا ہے جو اسے پیدا ہونے میں "صناعتی" کی یہ حیثیت ہے کہ ان اعضاء کے فعل کو بالکل درست حالت میں رکھی ہے۔ اگر ان میں خرابی آئے تو صحت ہونے کو ہر حال میں کا فائدہ دہشت شروع کر دیتی ہے اس طرح صحت کے خراب ہونے سے لوگوں میں بے چینی پھیل کر خون کو خراب کرتے تھے اب وہاں میں چینی عام دست آور دواؤں کو درست لانے سے کام لیا ہے۔ چاہے ہم کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو صحتی ہی کی وجہ سے ہمیں یہ کہ عام جسم کے اعضاء میں جو عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگایا ہے کہ موسم بہار میں خون میں زہر شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں تقریباً ۲۰ لاکھ آدمی یا نوجوان دیریتے ہیں یا تندرستی کھو بیٹھتے ہیں۔ ان ۲۰ لاکھ میں وہ اور کروڑوں کی نظر شامل نہیں ہیں جو معمولی پھیلاؤ پھنسیوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں یا چھپک۔ نیزہ میں پنے جسم کی خوبصورتی کو زائل کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا یہی بے رحم ہاتھ ہر سال ہزاروں آدمی اس موسم میں خون اور دیوانگی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ خوشکہ موسم بہار ہمارے لیے ایک مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جاتا ہے تو لاکھوں انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے یہ موسم بظاہر بے باخوش ہے لیکن درحقیقت ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

## موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے سے پہلے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر ۱۵ اپریل تک اس کا مہرہ برپا رہتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر باشندہ انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی برہنہ اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جا کا جائے، تسخیل غذا کو کھجور و باجے اور خون میں تیزی پیدا کرنے والی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس نہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں بہت زیادہ قیامت برپا کرنے والا ہے۔

## قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشیار آدمی موسم بہار کو خطرناک سمجھتے تھے۔ انہیں یہ خیال تھا کہ یہ موسم بہار کے آنے ہی کو اذکار بہت فتنہ کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہنہ باہر نکلے جو جلاب سے بڑھ کر زیادہ خطرناک ہے۔ وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب کوئی ایسا آگے جو کہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہو نہ زہر۔ پھر یہ سوچنا ممکن ہے کہ بغیر جلاب لیکر گھروں میں بیٹھے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

## اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جبکہ لوگوں کے پاس نہ وقت ہو اور نہ زہر، وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے مصطفیٰ خون دوا میں ہتھیں کر بیٹھتے ہیں چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصطفیٰ دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ لیکن اب سر جی۔ بی۔ سائنٹی فل اصول کے ماتحت ہمدرد دوا خانہ دھلی نے خاص اس موسم کے لیے ”صافی“ جیسی موثر دوا تیار کر دی ہے جو تو پہلے ہی دوا کو ہتھمال کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک اہل سے بچ جاتے ہیں جبکہ پیدا ہوا اس موسم میں بالکل یقینی ہے کہ

## ”صافی“ بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے ہتھمال کے بعد نہ بے چارے ٹھہل لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ اس صافی کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

صافی اس وقت ہندستان کی دوا دوزخوں کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیٹاب یا پیسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے۔ چنانچہ صافی کے استعمال سے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیٹاب و پیٹاب خانہ کا ہتھمال کر دیا تو اس سے نہ صرف زہریلے مادہ کثرت سے پایا گیا۔ یہی زہریلے مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سب سے بڑی بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

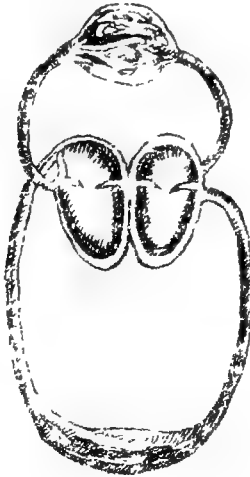
## صافی کے استعمال کا طریقہ

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہا کر صاف ہونے

جسم میں

دوران خون

صافی نہ صرف خون کے  
میں نقائص و زہر کو دور کرتی ہے  
بلکہ خون کے مسموم کو بھی صاف  
کرتی ہے۔





صافی دودھ یا پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران استعمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا میناب بار بار آنے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مادوں کو پسینہ اور میناب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گڑبی ہو تو صافی کی خوراک کو دو دن کر کے اور اسے گرم پانی میں ملا کر پیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تسکین ملے گی اور ہلکا پسینہ محسوس ہونے لگے گا۔

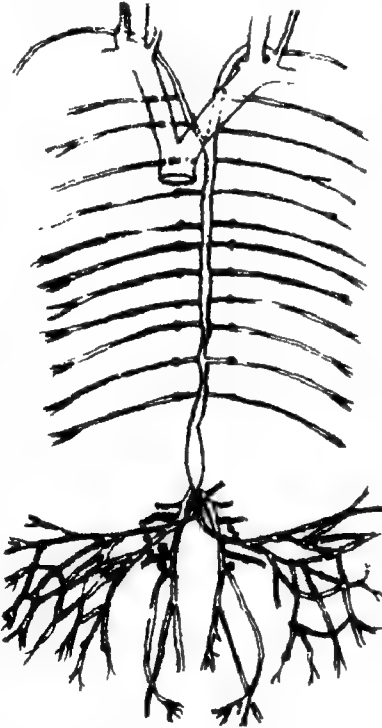
حفظ ماتقدم و صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روزانہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہو۔ بچوں کو صافی پلے سے پلے خوراک تک دی جانی ہو۔ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی۔ جن کی تفصیل آگے چکر بیان کی جائے گی۔

صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک مکی اور زود ہضم ہو۔ بہار کے موسم کے پھل جیسے چائے کھائیں

## صافی کے کرشمے

یہ حقیقت ہے کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پھنچتے ہی خون اور زہریلے مواد پر ایسا زبردست قبضہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انہیں صافی کی امداد سے آسان راستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب نسخہ اور سائنسی فکریاتی تیسری کی بدولت حاصل

جِسْم میں  
غدا جاذبہ  
اور  
عروق جاذبہ  
کا  
نظام



اس نظام پر صافی کے  
استعمال سے حیرت انگیز  
اثرات ظاہر ہوتے ہیں یہ  
نظام صافی کے استعمال کو  
صحیح کام کرنے لگتا ہے۔  
اور پھر خون میں کوئی خرابی  
نہیں رہنے پاتی۔

ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دواؤں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم  
عرصے میں معدہ اور جگر کی لمبی مٹھروں سے کیز کر کرگوں میں پہنچ  
جاتی ہیں اور وہ خون میں شامل ہو کر خون کی صفائی کے  
قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو  
اپنی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انہیں خارج ہونیکا  
راستہ مل جائے اور عدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو  
چھاننے کے لیے تیار و تیز کر دیتی ہیں۔ صرف یہی نہیں کہ  
صافی خون میں کوئی متاثرہ نہ کر لے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب  
خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو خلط غالب ہوتی ہو اس کو  
اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو چیشاب پاخانہ یا پسینے  
کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

## صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیرات کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے  
کہ آخر صافی کیا ہے جس میں ایسے بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں  
اور صافی چند مؤثر صریح العمل اور نایاب بولیموں اور

بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن سوا طاقت و توفیق مجربہ پیدا نہیں  
ہم درددل و اخلاص سے یہ سب کچھ جاننے والی متعدد شعبوں کی لاکھوں گردشوں اور مامروں و اساتذوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس  
تجربات اور اس کے صدر محترمہ عانی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبد الحمید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اچھا  
و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی اصولی  
اور فنی تجربوں کے انجوش میں ملتی بڑھتی رہی اور فو کی باربک اور بہایت دقیق کجائیں اسکے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کبھی اس کے  
ذائقہ پر بحث کی گئی کبھی۔ ماذ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی کبھی اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض ایک سال

## پسینے کے غدود کا خورد بینی منظر



صافی، ان غدودوں کو سمجھنا کام کرنے کا مادہ کر دی ہے یہی وہ ہے کہ صافی کے استعمال سے صحت اور حالت بہت آسان ہے۔

بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجلس تجربات کے تمام ممبروں، بالاتفاق کہ دبا کر اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف نے اور شاخوں کی بیماریوں کو دور کرنے کی یقینی قوتیں پیدا ہو گئیں۔ اس کے بعد صافی کو یورپ کی قیسی دواؤں کے دوش بدوش بازار میں منظر عام پر رکھ دیا گیا۔

## صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جیسے کافی تہذیبیوں نے بعد موجودہ دور کی خون صاف کرنے والی دواؤں کے مقابل میں سب سے زیادہ موثر، مکمل اور کامیاب پایا گیا۔ جو جسم انسان میں داخل ہو کر خاص طور پر یہ کام کرتی ہے کہ عروقِ جاذبہ (Lymphatic Vessels) کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو جواب مواد کو نکالنے کے سلسلہ میں قدرتاً انھیں انجام دینا پڑتا ہے۔ اس طرح عروقِ جاذبہ اور عروقِ دمویہ (Blood Vessels) خراب مواد کو جلد ایسے مقامات پر پہنچا دیتی ہیں جہاں سے انھیں جسم سے باہر نکلنے کے لیے راستہ مل جائے یہی وجہ ہے کہ صافی کبھی پائخانہ کی ضرورت

میں جسم کے خراب اور ناکارہ مواد کو نکالتی ہے کبھی اس کے استعمال سے پسینہ زیادہ آتا ہے کبھی پیشاب، صافی غدود جاذبہ (Lymphatic Glands) کے قدرتی فعلوں کو بھی باقاعدہ کر دیتی ہے اور رطوبت کے چھاننے کا جو کام ان کے سپرد ہے وہ صافی سے زیادہ منظم ہو جاتا ہے۔ صافی ہر موسم، ہر عمر اور ہر مزاج کے لیے یکساں مفید و نفعی، ہر قسم جو انوں اور عورتوں کو ہر موسم میں دی جا سکتی ہے۔

## صافی اور بہار کی بیماریاں

موسم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شافی علاج ہے تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے اس لیے یہاں الگ الگ ہر مرض میں صافی استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں:-

### صافی اور خون کا بخار:-

خون کا بخار پیدا ہو جاتا ہے جسے اطباء کی زبان میں سو نوخس کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہو جانے کی سبب علامتیں پائی جاتی ہیں۔ اگر بخار رات سے پہلے جب مریض کو آنچہ انیاں آتی شروع ہوں سر بخاری معلوم ہوا اور آنکھوں میں جھرمٹولی شری ٹھنوس ہو تو صافی ایک ایک تولد ہتھوڑے سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت ملائیں۔ اس سے خون ایسی صحتی حالت پر آ جاتا ہے۔ یہی گرمی بھیج جاتی ہے اور بخار کا اندیشہ باقی نہیں رہتا اگر اس نوبت پر علاج نہیں کیا جاسکے اور بخار ہو جائے تو ایک تولد صافی ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر صبح کو ملائیں۔ شام کو بھی یہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد آٹھویں دن صبح کو دو تولد صافی تم گرم پانی یا گرم دودھ میں ڈال کر ملائیں۔ اس کو شام تک دو تین آدھت ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے خمیر و مرارید ۷ ماشے یا خمیر کا ڈر بان خمیری ۷ ماشے کسی سوئی پھل کے رس کے ساتھ کھلائیں۔ نویں دن صبح ایک تولد صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دو تولد صافی خوراک دیں۔ دسویں دن پھر تولد خوراک سو میل دیں۔ اس سے ایک تولد صافی پانی یا دودھ میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دو تولد صافی خوراک دیں۔ دسویں دن پھر تولد خوراک سو میل دیں۔ اس سے بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے لحاظ سے صحتی حالت پر آ جائے گا یہ ضروری نہیں کہ سب کے لیے آٹھویں دن ہی کا بخار رفع ہو جائے۔ اگر ضرورت ہو تو دو میان میں سو میل دیں۔ بخار رفع ہو جانے کے ایک ہفتہ تک دوا دیتے رہیں۔ فحاشی و ریشہ نسی



گردہ  
جسم کا  
سب سے بڑا  
داروغہ صفائی

صافی گردل سے مل کر اگر قدرتی طور پر ضرورت ہوتی ہے سب حد تک بروہیجانی ہے اور پھر وہ جسم کے سامنے خواب مانوس بیتا ہے راستے سادے ہیں

غص سے خیرہ مر واد بہار مانتے یا خیرہ ایشیم شیرہ عتاب والام مانتے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ استعمال کرتا ہے۔ غذا میں بالک، مونگ کی وال، برکھیا، لوکی، نمنا یا سیب کی ترکاری دی جلتے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا ہے گوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے سنی چیر بھی زیادہ نہ دیں زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، سنفرہ اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

**صافی اور خسرہ:** جن بچوں کے خسرہ سے ملے ہو انھیں موسم بہار شروع ہوتے ہی روزانہ صبح و شام ۳ ماٹے صافی ڈرا سے پانی میں ملا کر ملائیں جن بچوں کے نیکالگ چکا ہو انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ مکمل آئی ہو تو صافی ۳ ماٹے عوق تیغورہ یا ریحترہ ۲ تولے میں کھول کر دینا اس سے خسرہ کے دلے آتی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرہ مکمل چلے تو کمزوری دور کر نیکی غص سے خیرہ مر واد بہار ۲ ماٹے کھلا کر دوسرے دودھ یا کسی موسمی پھل کا رس ملائیں اور چند روز تک مسلسل پلائے رہیں خسرہ کے بعد جسم پر پھوڑے پھنسیاں مکمل آئیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماٹے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے رہیں۔ بچہ بہت چھوٹی عمر کا ہو تو صرف ۲ ماٹے صافی ملائیں۔ شام کو نوہال دھا چھوٹا نہیں خسرہ کے بعد دست آئے لکڑیاں یا پیٹ پھولنے لگے اور بچہ ڈبلا ہو جائے، پیٹ غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو صبح کو صردری آدھا چھوڑ دودھ میں ڈال کر دے۔ نام کو نوہال دھا چھوڑ جائے یا دودھ میں ملا کر دے۔ کھانسی، نالی نہ جائے تو سعالین کی آدھی ٹیکہ پانی یا دودھ میں کھول کر دینا چاہئے۔

**صافی اور چیچک:** چیچک کے آثار، مہا باں ہونے سے خیرہ مر واد بہار ۲ ماٹے کھلا کر دوسرے صافی ۳ ماٹے ڈرا سے پانی میں ملا کر ملائیں۔ چیچک دھل جاتے تک برابر یہی دوا دیتے ہیں۔ دلے لکڑیاں اور خوب عوارض پیدا ہونے لگیں تو جب تیغورہ یا ریحترہ، ایک عدد عوق تیغورہ ۲ تولے میں حل کر دے۔ رخم باقی رہ جائیں تو انھیں سر سے پانی سے دھو کر تھوڑا دیر تک لگاتے رہیں اور صافی ۳ ماٹے پانی میں ۲ گراٹم جملے تک پلائے رہیں۔

**صافی اور حلق کا درد:** شروع موسم بہار میں اکثر حلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف حلق میں درد ہوئی رہے تو صافی ایک تولہ دس چار سے چھ تولہ صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بخاری بخاری ہو تو خیرہ دن صافی کی مقدار دو گنی کر دیا کریں حلق کے اندر پھیری سے دو تولے کلو دینا دو مار لگائیں صبح کو نہار نہ دوای وغیرہ ۲ تولے کو پانی میں حوش دیا اور صاف کر کے ۴ رے کر لیں۔ کھانسی تک ہو تو سعالین کی ایک یا دو ٹیکہ میز یا الکر جیتے ہیں بخار کی صورت میں صاف ایک تولہ ڈرا سے پانی میں کھولیں اور خانسی ۴ ماٹے بھانک کر پیئیں۔

**صافی اور خارش:** کبھی دوسرے کی بونی ۲، خشک و تر اگر خارش خشک ہو بدن پر پھنسیاں نہ ہوں درمض پڑے۔ ہو تو صرف صافی ایک تولہ صبح و شام حسب ہول مید و دن تک استعمال کرے سے دور جاتی ہے۔ مرض پڑنا سونٹکی صورت میں سفوف چوب گڑ ۲ ماٹے پھانک کر دے تو صافی اتنا پانی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ تمام کو معجون مضمعی خاص ۲ ماٹے کھلا کر دوسرے صافی ایک تولہ کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش کر لیا کریں۔ ایک ہفتہ تک مسلسل یہی دوا استعمال کرنے میں ٹھوپی دن صافی کی مقدار بڑھا کر مسلسل لیں۔ دوا میں دست اگر درمض میں نمایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر درمض خصلد ایک تولہ دھوی ملی کے اور دس میں ملا کر پیئیں۔ خارش تر ہو اور پڑتی رہے۔ مو اور بدن پر چھیاں مل آئیں تو صرف صافی حسب ہول استعمال کیجیے یا صرف صافی اتنا پانی ۵ تولے لکڑیاں ۳ تولے ملا کر پیئیں۔ خارجی طور پر ایک تولہ صلا درج ۵ تولے گرمی میں ملا کر صبح کی دھوپ میں مہر کر لیں آدھے گھنٹے کے بعد چھ لی ٹھوپی سم پر ملا کر پیئیں۔ ہی طرح میں دن تک کریں۔ غذا میں سبز کھانسی، نمک پینے اور سٹلے کر دیں۔ نرمی اور تیل سے پرہیز کریں۔

**صافی اور پھوڑے پھنسیاں:** پھوڑے اور پھنسیاں خواہ کسی قسم کی ہوں صافی کا حسب ہول صبح و شام استعمال ان کا قلع قمع کر دیتا ہے سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پی کر ساتویں دن ملت کو قرص پھین ۲ عدد کھا کر سو دیں۔ صبح کو صافی ۲ تولے ڈاگر م پانی میں ڈال کر پیئیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو ہی طرح ایک دن چھوڑ کر تین دن مسلسل لیں۔ اگر کسی پھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیٹ پڑنے کے آثار پائے جائیں تو اس پر یہ مکے چٹھہ تولے کو پانی میں بکڑ کر کافور بنا کر بانہیں یا اسی کی ٹپس لگائیں پیٹ پھل جلنے کے بعد ہزار درم لگا کر پنی بانہ دیا کریں

**صافی اور ماٹھر:** ماٹھر حقیقت میں جب سے کاشخبادہ ہے۔ اکثر موسم بہار میں چرسے پر درم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہی سرخبادہ ایک قسم کے کیڑے کی وجہ سے ہوتا ہے اسٹریپٹوکوکس پائوجنس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں۔ اگرچہ سرخبادہ کو خزاں اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر چرسے کا درم سے ماٹھر کہتے ہیں موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے۔ اگرچہ پرمشخ دیتے نظر آتے ہیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام استعمال کرنا چاہیے۔ تیسرے دن صافی سے ہی سہل لیں۔ نیپ کی ضرورت پھر تو حیرت رسوت ایک تولہ ہندی کے پتے ۲ تولے بہی کو کے پانی یا صرف تازہ پانی میں پیئیں کر لگائیں۔ بخار ہو جائے تو کوئی خوف نہ کریں یہی دوا دیتے رہیں۔

**صافی اور گلٹوے:** گلٹوے جن کو کن پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں کیترہ کا تیز سمیت کر جاتے ہے و باغ پھیل جاتا ہے اس مرض میں کان کی جڑورما جاتی ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بہا ہی بچوں اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

رض کے پھیلتے ہی تن درست بخوں اور نوبوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ بخوں کو صافی مائشے کی میں اس مقامی طور پر درم کی جگر ہمدرد دھیں ہم ملیں۔

**انفی اور خناق:** خناق بھی جھوت دار بیماری جو اور بخوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تو یہ ہو کہ گرمی مڑھنے سے پہلے ہی حفظ ناقہ دم رض سے صافی ایک تولد پانی باکسی مناسب عقی میں ملا کر پلائیں۔ مرض لاحق ہو جانے پر صبح کو سچون عشبہ مائشے یا اطر فیض شام ہر دم مائشے راوہ پے صافی مائشے ہر گرم پانی پا جائے میں ملا کر پلائیں۔ حلق میں درد ہو تو دلتے غرغره ایک تولد پانی میں جوش دیکر نیکیم پانی کو علانے کر لیں ن طور پر ہر دم رنگ میں چوتھے یا بخوں دن صافی تولد نیکیم پانی میں ڈالکر پلائیں۔ اس سے دوسری اجا سیں ہو کر مرض گھٹ جائے گا۔

**مانفی اور نکسیر:** بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی جو نکسیر پھوٹنے ہی صافی ایک تولد صبح وشام چند دن تک استعمال کر لیں چاہیے سر پر گلاب کا تیل ملیں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

**صافی اور مہاسے:** مہاسوں سے چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پیداکرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل تو صافی مہاسوں کے ضایت منفی ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر پانی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر سہاں اے لیا کر س۔ عورتوں کو یہ شکایت ہونوایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سوتے وقت مستورین کا۔ چھبھی دودھ میں گھول کر پی لیا کر س۔ چھبے پر صمد مہاسے یا غاڑہ حسن افزا درجہ شرفی رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر پی لینا چاہیے۔

**صافی اور پتی:** پتی میں صافی ایک تولد پانی یا دودھ میں ملا کر صبح وشام چند دن تک پیں۔ بیرونی طور پر سر پر ایک تولد روغن گل ایک تولد ملا کر بن پر ملیں۔

**صافی اور انہوریاں:** انہوروں کو دھوپ بھی لیتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے ہار یک دلتے ہوئے ہیں جو جسم پر پھل آتے ہیں۔ یہ بیماری پسے کی گھٹیوں میں جلد کے بالائی طبق کے پیچ پیچہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے۔ صافی پیسے کی گھٹیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو سر گرم قس بہ دیتی ہے۔ اس لیے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولد راسے پانی میں گھول کر پلائیں جسم پر دلتے بہت زیادہ ہوں تو سام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر پیں۔

**صافی اور داد:** داد بڑی جھوت دار بیماری ہے۔ جدیدہ تھخفات سے اس کا سبب ایک نباتی کیرا نیت ہوا ہے۔ داد میں صافی بہت سریع اثر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر پلائیں۔ داد پر روغن گندم یا روغن تو با یا ضاد داد لگائیں۔

**صافی اور چنبل:** چنبل جسے انگریزی میں سوزائیسس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق امبار پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی تہ ہوتی ہے جو نوپنے سے اُتر جاتے ہیں۔ یہاں بھاری داغ رتہ رتہ جڑھتے رہتے ہیں اور ان میں خارش ہو کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ سر کر ایک حال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چنبل کے لیے بالکل شفا بخش دوا ہے۔ جب بیٹوں ۷ عدد یا اطر فیض شام ہر دم مائشے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پیں مقامی طور پر صناد خاصش جدید یا ہمدرد درم لگائیں۔

**صافی اور طاعون:** اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری مختلف موسموں میں پھیلنا کرتی ہے لیکن صوبہ بمبئی اور دکن وغیرہ میں مارچ کے مہینے میں اس کے پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ غدوی طاعون میں بغل، گچھ ران وغیرہ کے عدد جاذبہ دور ما جانے ہیں۔ صافی طاعون غدوی اور طاعون فلغوی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیل رہا ہو روزانہ صبح کو جب طاعون غبیری دودھ کھا کر اور سے صافی ایک تولد راسے پانی میں ڈال کر پی لیا کر س۔ اگر مرض کا حملہ ہو جائے تو صبح کو جب طاعون غبیری ۷ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پیں۔ شام کو غیرہ صندل سادہ نو مائشے کھا کر اور سے صافی ایک تولد پانی یا عاق بید مشک ۵ تولے میں ملا کر پلائیں۔ ہذیان اور بخار کی زیادتی میں بار بار غیرہ صندل مائشے عوق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بغل، گچھ ران یا کان کے پیچھے درم نوادہ ہوئے پر صناد طاعون پس کر نیم گرم لگائیں یا قلمزم یا ہمدرد درم بار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کم زوری میں دوا لکس بارو جوام والی مائشے یا دوا لکس بارو سادہ مائشے اور غیرہ زرد مائشے ملا کر کسی تازہ پھل کے رس کے ساتھ دیں۔

**گرمی دلتے:** جن بخوں یا فردوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دلتے نکل کر تکلیف دیتے ہوں۔ انہیں بطور حفظ ناقہ دم صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوداک ہر روز صبح میں پھیں دن

نک بی لینا کافی ہوتی ہے۔ اگر زیادہ احتیاط نہ نظر ہو تو دونوں وقت بھی صافی استعمال کی جاسکتی ہے۔ برسات کے دنوں میں گرمیوں کی تکلیف کی موجودگی میں صافی کا استعمال روزانہ صبح و شام دونوں وقت دس پندرہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے نم سے پانچ خوراک تک صافی دی جاسکتی ہے۔ ہمدرد یا ڈور دن میں ایک دو مرتبہ مل لینا چاہیے۔

**پیشاب کی جلن** جن عورتوں کو مردوں کو پیشاب تک کرنا ہوا نہیں صافی ایک تولد دودھ یا دودھ کی لسی میں ملا کر چند روز پی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

**دامی قبض** دمی قبض کے مریضوں کو صافی ایک تولد کو سونے وقت دودھ کے ساتھ پی لینا کافی ہو۔ اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس بارہ دن مسلسل استعمال کریں۔ پھر ایک ایک دن وقفہ دے کر استعمال کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خوراک کم کر کے دوا چھوڑ دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلا تکلف دینی چاہیے۔ یہ دوا حاملہ کے قبض کو نہ صرف دور کر دیتی ہے بلکہ اس کی طبیعت کی بے چینی اور سلی کی شکایت کو بھی نری حد تک ختم کر دیتی ہے۔

**طبیعت گری گری رہنا** موسموں کے بدلنے کے دنوں میں جن صحاب کی طبیعت گری گری رہتی ہو نہیں صافی کی ایک خوراک صبح نہار نہ دس بارہ دن تک استعمال کر لیں چاہیے۔ اس سے ایک دو دن میں ہی طبیعت سنبھلنی شروع ہو جائے گی۔

**پیاروں پر جانے والے** میڈاؤں کے رہنے والے جب گرمی کا موسم گزارنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کسی بھی ان کو پھوٹے جینیدیں اور کھلی ذخیرہ کی سکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ بچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوتے ہیں۔ ان کلبھوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے پندرہ بیس دن تک صافی کی ایک خوراک صبح نہار نہ دوا دس ملا کر استعمال کر لی جائے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے آدھی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پیاروں پر جو صحاب جدی شکایتوں میں مبتلا ہوں انھیں صافی صبح و شام استعمال کرنی چاہیے +

**دوا کی قیمتیں** حق دواؤں کا ذکر ہمیں صوموں میں ہوتا ہے اس کی قیمتیں ناظرین کی مہربانی سے یہ اس دست میں بھی ہوتی ہیں۔

تعداد	نوع	تعداد	نوع	تعداد	نوع	تعداد	نوع
۱	اول	۱	سوف جوہ گرد	۱	اول	۱	اول
۱	بسی	۱	صافی دھڑی	۱	بسی	۱	بسی
۱	عمر	۱	صدوری خوراک	۱	عمر	۱	عمر
۱	اقل	۱	صدا حرب	۱	اقل	۱	اقل
۱	ص	۱	صدا حارس حد	۱	ص	۱	ص
۱	۳	۱	صدا داد	۱	۳	۱	۳
۱	۴	۱	صدا دھواں	۱	۴	۱	۴
۱	۵	۱	صدا دھواں	۱	۵	۱	۵
۱	۶	۱	صدا دھواں	۱	۶	۱	۶
۱	۷	۱	صدا دھواں	۱	۷	۱	۷
۱	۸	۱	صدا دھواں	۱	۸	۱	۸
۱	۹	۱	صدا دھواں	۱	۹	۱	۹
۱	۱۰	۱	صدا دھواں	۱	۱۰	۱	۱۰
۱	۱۱	۱	صدا دھواں	۱	۱۱	۱	۱۱
۱	۱۲	۱	صدا دھواں	۱	۱۲	۱	۱۲
۱	۱۳	۱	صدا دھواں	۱	۱۳	۱	۱۳
۱	۱۴	۱	صدا دھواں	۱	۱۴	۱	۱۴
۱	۱۵	۱	صدا دھواں	۱	۱۵	۱	۱۵
۱	۱۶	۱	صدا دھواں	۱	۱۶	۱	۱۶
۱	۱۷	۱	صدا دھواں	۱	۱۷	۱	۱۷
۱	۱۸	۱	صدا دھواں	۱	۱۸	۱	۱۸
۱	۱۹	۱	صدا دھواں	۱	۱۹	۱	۱۹
۱	۲۰	۱	صدا دھواں	۱	۲۰	۱	۲۰
۱	۲۱	۱	صدا دھواں	۱	۲۱	۱	۲۱
۱	۲۲	۱	صدا دھواں	۱	۲۲	۱	۲۲
۱	۲۳	۱	صدا دھواں	۱	۲۳	۱	۲۳
۱	۲۴	۱	صدا دھواں	۱	۲۴	۱	۲۴
۱	۲۵	۱	صدا دھواں	۱	۲۵	۱	۲۵
۱	۲۶	۱	صدا دھواں	۱	۲۶	۱	۲۶
۱	۲۷	۱	صدا دھواں	۱	۲۷	۱	۲۷
۱	۲۸	۱	صدا دھواں	۱	۲۸	۱	۲۸
۱	۲۹	۱	صدا دھواں	۱	۲۹	۱	۲۹
۱	۳۰	۱	صدا دھواں	۱	۳۰	۱	۳۰



ہوں کی تمام بیماریوں کے پیمانے بہترین دوا  
صافی کی ایک سنی میں اولے  
یعنی خوراک دوا ہوتی ہے۔  
اگر دن میں ایک ہی خوراک دوا  
استعمال کی جائے تو مہینہ  
بھر کے لیے سلی صرف تین  
سہتیاں کافی ہوں گی۔ اگر اس دوا کو دن  
دو بار استعمال کیا جائے تو ایک مہینہ کے لیے  
بیشماروں کی ضرورت ہوگی بچوں کے لیے  
آدھی تعداد میں سنگاں  
قیمت ایکشیشی (خوراکیں) ایک نمبر  
ہمدرد و احانہ یونانی بازار لال کنواں دھلی

حفظ صحیح اور طب کا ماہوار تصویر سالہ

# ہمدرد صحت دہلی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی ————— حر قیہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد: ۱۴ ————— فہرست مضامین ماہ مئی سنہ ۱۹۴۶ء ————— نمبر: ۱۱

۱۷	جہاے ازاد گیل رو جس ایم ڈی	۲	ہوریلٹی کی رپورٹ
۱۹	آپ انسان ہیں یا [ ازجے بی میک اوے ]	۷	بال کی پیدائش اور اثرات
۲۲	مرگ آنسرس گرد	۹	روٹشل آئور ویک اینڈ
۲۴	چونک حکیم محمد احسن صاحب، سہوانی	۱۰	وٹائی طبی کا نفرٹس
۲۷	جادو کی گویاں از سرگیش چندرا گپتا	۱۲	شہید سلفا ڈرکس
۳۵	سوال و جواب ایڈیٹر	۱۳	معلومات
			عورتوں کے لیے گہرے گہرے
			سائنس کی درزشیں
	فی پرچہ، تین آلے		قیمت سالانہ ایک روپیہ

## رسالہ ذیابیطس

اس پمفلٹ میں ذیابیطس کے اسباب، علامات اور صحیح اور سائنٹی ملک طریق علاج پر نہایت مدلل بحث کی گئی ہے۔ اور دلائل کی روشنی میں بتایا ہے کہ یہ مرض جسے لاعلاج کہا جاتا ہے کس قدر آسانی سے علاج پذیر ہو سکتا ہے۔

## غذا، تدبیر اور دوا

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے غذا کا مسئلہ بڑا اہم اور پیچیدہ ہے اور درحقیقت غذا اور تدبیر پر اس مرض کے علاج کا بڑا دار و مدار ہے۔ ہم نے خدا کے سلسلے میں مفصل پر وگرام اس پمفلٹ میں پیش کیا اور تدبیر کی وضاحت کی ہے۔ دواؤں سے کن حالات میں مدد لی جائے اور کیا دوا میں کن اصول پر کھائی جائیں۔ اسے بڑی آسان زبان میں لکھا ہے

علاج کرنے والوں کے لیے اور مریضوں کے لیے

اس رسالے کا مطالعہ کرنا اور اپنے پاس رکھنا نہایت اہم اور ضروری ہے۔ حکیموں، دیدوں اور ڈاکٹروں کے لیے یہ رسالہ نہایت اہم نکات رکھتا ہے اور مریضوں کے لیے اس میں بڑی کارآمد ہدایتیں اور اصول درج ہیں جن پر علاج کا دار و مدار ہے اطباء، وید اور ڈاکٹر صاحبان یہ رسالہ بلا قیمت طلب کر سکتے ہیں۔ اپنے نام کے ساتھ سند کا نام ضرور لکھیں۔ پتہ: علیہ کاغذ پر صاف لکھیں اور عوبے کا نام بھی لکھیں۔

## ہمدرد دواخانہ (شعبہ اشاعت) دہلی

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر، پبلشرز نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر ہمدرد صحت سے شائع کیا

# بھور کمیٹی کی رپورٹ

## دیسی طبوں کے خلاف ناوابج طرزِ عمل

### مؤثر احتجاج کی ضرورت

(۲)

اپریل سنہ ۱۹۴۴ء کے ہمدرد صحت میں ہم نے بھور کمیٹی کی رپورٹ پر ایک عام تبصرہ کیا تھا اور وعدہ کیا تھا کہ آئندہ پورے کے ان ابواب کا ترجمہ پیش کیا جائے گا جن میں دیسی طبوں پر کمیٹی نے تنہا خیال کیا ہے۔ رپورٹ کی دوسری جلد رتجا ویزو سفارشات، کاتیسواں باب توپوراکا پور دیسی طبوں کے لیے وقف ہوا اور چوبیسویں باب میں ڈاکٹروں کے جبرٹیشن کے مسئلہ پر اظہار خیال کے دوران میں کمیٹی نے حاملین طب ہائے قدیم پر بھی توجہ مبذول کی ہے۔ ڈاکٹر بٹ، ڈاکٹر وشو ناتھ اور ڈاکٹر نرائن راؤ صاحبان کا اختلافی نوٹ درج کیا ہے جس میں انھوں نے کمیٹی سے قدیم طبوں کے متعلق واضح سفارشات کا مطالبہ کیا ہے۔ یہ نوٹ اس قدر مختصر ہے کہ اس سے کسی خاص نتیجہ پر پہنچنا مشکل ہے۔ قیاس یہ ہے کہ ان تینوں نے ممبروں نے تفصیلی نوٹ لکھا ہو گا جس کا مہم اختصار اس رپورٹ میں شامل کر دیا گیا ہے۔ بہر حال اس رپورٹ میں قدیم طبوں کے متعلق جو کچھ ہے وہ اس اشاعت میں ہدیہ قارئین ہے۔ آئندہ ماہ ہم اس رپورٹ پر اپنے مزید خیالات کا اظہار کریں گے۔ چوبیسویں باب میں انضباط معالجین کے علاوہ دوسرے پیشوں کے متعلق جو کچھ درج ہے اس کو ہم نے حذف کر دیا ہے کیونکہ وہ فی الحال ہمارے بحث سے خارج ہے۔

(ہمدرد صحت)

## باب ۳

### دیسی طریقہ ہائے علاج

اہمیت کا بھی اعتراف ہے۔ اس کے علاوہ ماضی بعید میں ان طریقہ ہائے علاج نے دوسرے ممالک میں فنِ جراحی اور فنِ طب کے ارتقا میں جو گراں قدر حصہ لیا ہے اس کی بنا پر طب جدید کی عالم گیر تاریخ ارتقا میں جو مقام بھی ان طریقہ ہائے علاج کو دیا جائے گا اس کی طرف جب بھی نظر اٹھائے گی قدرتی طور پر ہدیہ فخر کے ساتھ اٹھے گی۔ اور یہ جذبہ ان طریقہ ہائے علاج کی افادیت پر جسے ان کے حاملین کافی اہمیت دیتے کچھ کم اثر انداز نہیں ہوتا۔

۲ جس انداز پر کہ یہ طریقہ ہائے علاج آج کل رائج ہیں بدستی سے ہم کسی قدر رویت کا صحیح صحیح اندازہ کرنے کے

۱ کسی ملک کی صحت عامہ طبی امداد سے متعلق ایک مثل اسکیم بنانے وقت جب ہم اس مسئلہ پر غور کرتے ہیں کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی اس میں کیا حیثیت ہوگی تو اس معاملہ میں ہمیں اجمعی خاصی دشواری پیش آتی ہے۔ عوام اور تعلیم یافتہ طبقہ کی ایک خاصی تعداد کی نظروں میں ان طریقہ ہائے علاج کی حیثیت جو ہمیں اس کا بھی احساس ہے اور دیسی معالجین کے متعلق جو یہ دھوٹے کیا جاتا ہے کہ وہ بہت سستا علاج کرتے ہیں اور یہ کہ ان کے تجربات کا ذخیرہ جو صدیوں سے جمع ہو رہا ہے اور اس کے نتیجے میں معرودہ دواؤں، معدنیات اور جبری بوٹیوں کی معالجاتی افادیت دواؤں پر جو روشنی پڑتی ہے ہمیں اس کی

جاتی تھی۔ لیکن انیسویں صدی کے وسط سے یہ ترقی زیادہ مضبوط  
وایداد بنیادوں پر استوار ہو گئی۔ مرکب آلہ خوردہ بن گیا۔ کمپاؤنڈ  
انکرو سکوپ کی ایجاد، نامیاتی کیمیا، حیاتی کیمیا، حیاتی طبیعیات  
کے ایک مرتبہ ہی اتنی تیزی سے ترقی کر لینے کا نتیجہ یہ نکلا کہ ہم  
انسان کی خمیر سڑی کے متعلق جو کل معلومات کا ذخیرہ فراہم ہوا  
اس میں سے ۵۰ فی صدی کے محققین ابھی تک ہم میں زندہ و سلا  
موجود ہیں۔

بعض لوگوں کو یہ معلوم کر کے حیرت ہو گی کہ علم طب  
رسانس آف میڈیسن میں اب تک جو کچھ بھی ترقی و پیش قدمی  
ہوئی ہے اس کا سہرا زیادہ تر ان لوگوں کے سر ہے جن کا علمی  
طب (میڈیکل پریکٹس) یا بتا داری سے دور کا بھی واسطہ نہیں  
البتہ وہ ان اساسی علوم (فٹڈ امینش سائنسز) مثلاً طبیعیات  
کیمیاء اور منافع الاعضاء میں مہارت تامہ رکھتے ہیں۔

سائنس ایک ناقابل تقسیم وحدت ہے۔ یہ کسی صرح  
مکمل نہیں کر سکتی، ایک شعبہ علم میں ترقی ہو اور علم کے دوسرے  
شعبوں میں اس کا کوئی اثر نہ پہنچے۔ چنانچہ کسی دریافت و ایجاد  
پر خوشیاں منانا ان سائنس دانوں تک محدود نہیں رہنا چاہیے  
جن کی طرف وہ دریافت و ایجاد براہ راست منسوب کی جاتی ہو۔  
اس معاملے میں اس بات کو خاص طور پر بتایا ہے کہ  
کراسٹو مانی حقائق کو نہ سمجھنا ہی اصل خرابی کا موجب ہو اور یہی  
وجہ ہے کہ سائنٹی فک طب کو سب سے صحیح اصول دہیں منظر میں  
دیکھا جاتا۔

ہمارے محسوسات میں کہ ہمیں ایسی ایجاد پیش کرے  
کافی نہیں پہنچتا جس کی رو سے وہ طریقہ علاج جسے دشمنی سمجھنا  
چاہیے۔ مغربی شخص کسی ایک ملک میں محدود ہو کر رہ جائے بلکہ قوسا سٹی  
فک علم و تجربات کا ایک ایسا مجموعہ ہے جو ساری دنیا کی ملکیت  
ہو اور جس کی ترقی میں ہر ملک نے کسی نہ کسی حد تک فروغ و صحت  
لیا ہے۔

اس کے علاوہ ہمیں یہ بات بھی صحیح نہیں معلوم ہوتی  
کہ محض اس وجہ سے کہ ایک دوسرے طریقہ علاج مستحسن ہو کسی  
شخص کو ایک سائنٹی فک طریقہ علاج کے فوائد سے محروم  
کر دیں اور سائنس کی ہمہ گیر ترقی اور روز افزوں تحقیقات کے  
جوتنا کہ ہمارے سامنے آ رہے ہیں ان سے متمنع ہونے کے  
موانع ہم نہ پہنچائیں۔

ہمیں معلوم ہوا ہے کہ چین اور جاپان میں کچھ سال

نہیں ہیں اس لیے کہ جتنا وقت اور کام کرنے کے مواقع  
میسر آئے۔ ان میں ہم اس مسئلہ کی ایسی تحقیق و جان بین  
کر سکتے تھے کہ ان کے سلسلے میں کچھ واضح سفارشات پیش  
لیتے۔ لہذا ہم اس پر بحث نہیں کریں گے کہ اس ملک میں حکومت  
نظم طری امداد کے معاملہ میں ان طریقہ ہائے علاج کو کیا درجہ  
تمام دیا جائے گا لیکن اس کے ساتھ ہی ہم یہ اچھی طرح واضح  
دینا چاہتے ہیں کہ ملک کی صحیح زندگی کے بقا و تحفظ سے متعلق  
بعض صورتیں ایسی ہی ہیں جن کا بہت بڑی حد تک حصول محض  
یہ طریقہ علاج کے ذریعہ ہو سکتا ہے جس کی اساس سائنٹی فک  
اصول پر قائم ہو۔ اور یہاں مشکل یہ ہے کہ صحت عامہ طبی حقائق  
تدویر جو آئندہ ہر طبی اسکیم و تنظیم میں جزو لا ینفک کی حیثیت رکھیں گی  
رائے الوقت دہی طریقہ ہائے علاج کے حدود عمل سے خارج  
ہیں۔ اس انتقید و تنقید سے ان طریقہ ہائے علاج کی جو کچھ  
بھی افادیت ہو اس پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور نہ پڑنا چاہیے لیکن  
بہر حال اس حقیقت کو تسلیم کیے بغیر چارہ نہیں کہ سائنس لے  
اس مد شعبہ میں جو بھی تجربات و دریافتیں اب تک کی ہیں یا آئندہ  
کی جائیں گی اور جس طرح اس سائنٹی فک طریقہ علاج میں بہت  
آویروں کو تربیت دے کر ماہر بنایا ہے، ان کی بدولت صحت  
عامہ کے قیام میں زبردست پیش قدمی ہو چکی ہو۔ اس کے علاوہ  
یہ بھی ماننا پڑے گا کہ علاج کے بڑی سی طریقہ طب کے ان اہم  
پہلوؤں کو سرسے سے چھوڑنے ہی نہیں چودا یہ گری، امار، منیوٹر  
ترقی یافتہ سر جری اور بعض دیگر خاص چیزوں سے متعلق ہیں۔  
ہمارے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ سائنس اور ترقی طب کا آپس میں  
جو قریبی تعلق ہے اسے ہم ہر وقت اپنی نظر کے سامنے رکھیں۔ یہ  
واقعہ ہے کہ دنیا کا کوئی طریقہ علاج جو خطری علمی ہر دو اعتبار  
جاء ہو اور دنیا میں جو تحقیقات اور دریافتیں علی آ رہی ہیں اس  
کے ساتھ قدم بہ قدم نہ چل سکتا ہو اس سے رجوع کرنے والوں  
کی کوئی اعانت و دست گیری نہیں کر سکتا۔

انڈین میڈیکل گزٹ کا ایک تازہ مقالہ بھی نہایت واضح  
الفاظ میں اسی طرف توجہ کو مبذول کرتا ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ اس  
کے اقتباس سے اس مسئلے میں ہمیں کچھ رہنمائی و ہدایت ہی ملے گی  
”علاوہ“ اس میں لکھا ہے ”بہت قدیم سائنس جو  
تاریخ کے ابتدائی زمانے میں اس کی ترقی بہت ہی آہستہ تھی اور اس  
پر بھی وقتاً فوقتاً کسی مذہبی تعصبات کی بنا پر اور کسی کی بالا تر  
شخصیت کے بے جا اثر و تقدس کی وجہ سے وہ بالکل مکمل ہی



کہ اس سلسلہ میں جو قانون پہلے سے موجود ہے اس کو سختی سے نافذ کیا جائے۔

۱۱۔ اب ہم اپنے رفیق کار کی تیسری سفارش کو دیکھتے ہیں ہم اس ہول کی حمایت کہ لوگوں کو اپنے معالجین کی طبی قابلیت و سندر کے متعلق جاننے کا پورا پورا حق ہونا چاہیے، نہایت واضح طور پر اس سے پہلے کہ کچھ میں کر دیسی طریقہ ہائے علاج کے سلسلہ میں ہم یہ اہلیت نہیں رکھتے کہ اس کی تنظیم کے بارے میں کچھ واضح سفارشات کر سکیں، اگر حکومت کو اس نوعیت کی سفارشات کی ضرورت ہو تو اس کام کے لیے ہمارے نزدیک اس فن کے ممتاز ماہرین سے رجوع کیا جائے۔ ہم تو اس بارے میں نقطہ تنہائی اتنا ور کرتے پر اکتفا کریں گے کہ اگر حکومتی حکومتیں ان طریقہ ہائے علاج کو سنجیدہ و پیمانہ پتی ہیں تو اس صورت میں انھیں حکومت بمبئی کے نقش قدم پر چلنا چاہیے اور ایک ایسا قانون بنادینا چاہیے جس کی رو سے وہ تمام انھیں جو نوادہ کسی طریقہ علاج میں مطلب کرنے ہوں اس شیڈول کے اندر جانے کے طریقہ علاج کی مناسبت کے اعتبار سے رائج ہوں اپنے اپنے نام رجسٹر کریں۔

۱۲۔ ہم اس طرح بھی اشارہ کریں گے کہ حکیم اور وید، قدیم زمانے کے نہایت معزز القاب ہیں اس لیے یہ کسی طرح ہمارے سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ لوگ جو ان معزز القاب مشہور ہیں کس طرح کوئی دوسرا لقب اختیار کرنے کے خواہش مند ہوں گے۔

۱۳۔ ہمارے تین ساتھی ڈاکٹر برٹ، ڈاکٹر نرائن، ڈاکٹر شروما ناٹھ (جی) طریقوں کے معالجین کو تعلیم و تربیت دینے اور ملک کی صحت و مدد کے کاموں میں ان کی خدمات کو فائدہ اٹھانے کے بارے میں اس سے زیادہ واضح سفارش کرنا چاہتے ہیں جو کہ پیرائے میں کی گئی ہے مان کا خیال ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی تعلیم کو بھی حکومت باقاعدہ ضابطہ میں لائے۔ بمبئی کا میڈیکل پریکٹسنگ ایکٹ آف ۱۹۳۸ء کو جو رجسٹریشن طبی انصاف تعلیم اور رجسٹریشن سے متعلق امتحانات کے بارے میں ہے۔ صحت میں ایک قدم کہنا چاہیے۔ ان معالجین کو جو مندرجہ بالا ایکٹ یا اسی قسم کے قانون کے تحت تعلیم پانچے ہوں، با رجسٹر کر لیے گئے ہوں، مہندستان کی صحت و طبی امداد کے کاموں کو ترقی دینے میں پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔

حذک صبح ہے، لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اس پوزیشن میں پڑے آپ کو نہیں پاتے کہ جن الفاظ میں رفیق موصوف نے اپنی تجویز حکومت کے سامنے پیش کر دی ہے ہم بھی ان ہی الفاظ میں سفارش کر دیں۔

۹۔ بہر حال مناسب یہی ہے کہ ان لوگوں پر جنھوں نے سائنٹی فک طب جدید کی باقاعدہ تعلیم نہیں حاصل کی ہے کسی مذکورہ قانون یا سدیاں ضرور عائد کر دی جائیں، بلکہ اس جہت میں توسیع پہلے سے توجہ ہونی چاہیے تھی۔ اب بھی کافی دیر ہو گئی ہے، چنانچہ ہم ایک ایسا قانون پاس کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس کی رو سے کوئی شخص، ڈاکٹر، کے لقب کو اپنے لیے استعمال کرنے کا حق نہ رکھتا ہو جب تک کہ وہ (۱) با تو کسی منظور شدہ یونیورسٹی سے ڈاکٹر ٹیٹ، کی ڈگری نہ رکھتا ہو یا

(۲) پھر سائنٹی فک طب جدید کی ڈگری رکھتا ہو اور اس بنا پر مطلب کرنے کا مجاز ہو۔

۱۰۔ ہمیں اپنے رفیق کار کی دوسری سفارش سے اجازت فارما کو ہیا کی دوا میں تجویز کرنے پر پابندی عائد کرنے کے سلسلہ میں ہے، اتفاق پر اس لیے کہ جس آزادی کے ساتھ ڈاکٹر گری یافتہ لوگ ان دواؤں سے علاج کرتے ہیں، وہ سبیک کو دھوکہ دے رہے ہیں، لیکن یہ بھی واقعہ ہے کہ اس فربہ خوردگی کی ذمہ داری بڑی حذک پنلک ہی پر عائد ہوتی ہے۔ البتہ تجویز کردہ دواؤں کے بے اثر ہونے کی صورت میں اس قسم کی قانونی پابندیاں حق بجانب نہ ہوں گی، ڈرگس ایکٹ سنہ ۱۹۴۰ء کے تحت ڈرگس رولز سنہ ۱۹۴۵ء کے رول ۱۵۱، ۱۵۱ کے بعض زہر جان دواؤں کے شیڈول میں شامل ہیں، خوردہ میں بجز اس صورت کے فروخت نہیں کیے جاسکتے کہ وہ کسی رجسٹرڈ ڈاکٹر کے تجویز کردہ نسخہ میں شامل ہوں، لیکن مشکل یہ ہے کہ شیڈول ایچ میں وہ تمام زہر شامل نہیں ہیں جو ان ہی قواعد کے شیڈول میں شامل ہیں، اس لیے ہمارا خیال ہے کہ اگر شیڈول ایچ میں بھی رول ۱۵۱ میں شامل کر لیا جائے تو ہمارے رفیق کار کی سفارش کا مشا پورا ہو جائے گا جس کے بعد کسی مزید قانونی پابندی کی سفارش کی صحت ہمارے نزدیک مشتبہ ہو جاتی ہے۔ نہ صل ان عیوب کے ازالہ کی جن کے موجود ہونے میں کسی شک کی گنجائش نہیں، صحت بر نہیں ہے کہ نئے نئے قانون پاس کیے جائیں، بلکہ یہ ہے

# خیال کی پیدائش اور اثرات

## سوال و جواب کی صورت میں ایک دل چسپ مضمون

حضرت غاب فرماتے ہیں: ”عالم تمام حلقہ دایم خیال ہے۔“  
اس نظریہ کو فلسفہ کے ایک خاص شعبے سے تعلق ہے لیکن اتنا تو سب ہی جانتے ہیں کہ ہم لوگ ہمیشہ کچھ نہ کچھ خیال کرنے رہتے ہیں اور ہمارا ”خیال ہی ہمارے ہر عمل کا باعث و محرک ہوا کرتا ہے۔ پھر بھی اس حقیقت کو بہت کم لوگ واقف ہیں کہ خیال کیا چیز ہے اور جب ہم کچھ خیال کرنے میں تو ہماری دماغی دنیا میں کیا واقعات پیش آتے ہیں۔ اگرچہ سائنس اب تک اس سوال کا مکمل اور جواب نہیں دے سکا ہے تاہم اس مضمون میں اس دل چسپ مسئلے پر کچھ روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے۔  
ہمدرد صحت

اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ حقیقت میں ہر جہی ایک کثیر کثیر کیونکہ  
کیونکہ اس کے اسکرین پر کثیر کثیر سے اور جہاں کہیں سے کہا ہے یہ  
لہریں دس فی سکینڈ کی رفتار سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اگر آپ کو یہ  
معلوم نہیں ہے کہ کثیر کثیر کی شعاعی ٹنگی کیسی چیز ہے تو آپ  
یہ تصور کر لیں کہ شیشے کے پردے پر لہریں لکیر سفر کر رہی ہے  
میں پہلے کہ چکا ہوں کہ اس شخص کو اپنی آنکھیں بند کر لی گئی  
اور کسی خیال کو ترک کر کے اپنے ذہن کو خالی کر لینا پڑے گا۔  
اب اگر شخص اپنی آنکھیں کھول دے اور پھر کسی خاص خیال  
میں مصروف ہو جائے تو یہ لہریں لکیر کے قاعدہ اور غیر منظم  
ہو جائیں گی اور ہم دس فی سکینڈ کی رفتار سے برقی لہروں  
کو آنے ہوئے نہ دیکھ سکیں گے۔ اس سے یہ ثابت ہو جائے گا  
کہ جب کوئی آدمی خیال کرنا شروع کرتا ہے تو صاف طور پر  
اس کے دماغ میں میکائی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔  
سوال :- لیکن کیا کسی قسم کا تخیل ان برقی لہروں میں یہ خاص  
قسم کی تبدیلی پیدا کرتا ہے؟

جواب :- اس کا جواب یہ ہے کہ بالکل ایسا نہیں ہوتا مگر  
کسی حد تک ایسا ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ میں اس طرح کے چند  
تجربات میں خود شریک تھا جو ایک ریاضی دان پر کیے گئے  
تھے۔ ہم نے یہ دیکھا کہ اگر اس سے کوئی آسان سوال کیا جاتا ہے  
مثلاً یہ کہ پانچ کے عدد کو پانچ سے ضرب دو تو برقی لہروں کی  
شکل میں کسی طرح کی تبدیلی کے بغیر جواب دے دیتا ہے  
مگر جب اس سے کوئی زیادہ مشکل سوال جاتا ہے مثلاً یہ کہ  
۱۵ کو ۱۹ سے ضرب دو تو سیدھی لہروں والی برقی لکیر منظم

سوال :- جب کوئی شخص خیال کرتا ہے تو کون سی کیمیائی اور  
میکائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟ یا وہ کون سا کیمیائی یا میکائی عنصر  
ہے جو خیال کو حرکت میں لانے کا باعث ہوتا ہے؟

جواب :- اس سوال کا یوں اور قطعی جواب غالباً ابھی بہت  
دنوں تک کوئی ماہر علم نہیں دے سکے گا۔ لیکن اس وقت تک  
ہمیں ایسی بہت سی دل چسپ حقیقتیں معلوم ہو چکی ہیں جو  
اس مسئلے کے بعض پہلوؤں کو واضح کرتی ہیں۔

سوال :- کیا ان کیمیائی اور میکائی تبدیلیوں کی جو خیال تخیل  
کے ساتھ وقوع میں آتی ہیں کوئی علامت ہم پر ظاہر ہو چکی ہے؟  
جواب :- ہاں۔ اگر آپ کسی آدمی کے سر میں ڈوائنگس ڈالیں

”برقی مورچے“ لگا دیں اور اس شخص کو نہایت آرام دہ کرسی پر  
بٹھا دیں اور وہ اپنی دونوں آنکھیں بند کر کے اتنا پرسکون ہو جائے  
کہ کسی خاص چیز کا خیال نہ کرے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا

کہ برقی لہروں کا ایک باقاعدہ اور منظم سلسلہ اس کے سر کی طرف  
سے آتی سکینڈ کی رفتار سے آرہا ہے۔ اگرچہ ان برقی لہروں کو  
دیکھنا بہت مشکل نہیں ہے، تاہم یہ بات کہ وہ بہت ہی چھوٹی

ہوتی ہیں، جیسے ایک ”ڈولٹ“ (دبڑتی اکائی) کا تقریباً ایک  
کروڑواں حصہ۔ اس لیے آپ کو یہ کرنا پڑتا ہے کہ ان ”برقی  
مورچوں“ کو ایک ”آکرٹوسکوپ“ سے منسلک کر دیں، بالکل اسی

طرح جیسے کسی معمولی ”ریڈیوسٹ“ میں ”ایلی فائر“ ڈنڈ  
پر دھالنے والا آلہ (ہوتا ہے) اور پھر اس آلہ توسیع کو ”کثیر کثیر“  
(برقی رو کے منفی قطب) کی شعاعی ٹنگی سے منسلک کر دیں

## خیال کی پیدائش اور اثرات

سوچتا ہوں تو یہ خیال میرے ذہن کی پیداوار نہیں ہوتا، بلکہ حقیقت میں یہ بیرونی دنیا کی کسی چیز سے میرے دماغ تک آتا ہے؟

جواب: میں سمجھتا ہوں کہ اگر آپ اس امر پر اچھی طرح غور کریں گے کہ آپ کا نیا خیال کیوں کر شروع ہوا تو آپ اس تجربہ پر پہنچیں گے کہ کسی معمولی سے معمولی بیرونی واقعہ نے آپ کے سلسلہ خیال کو حرکت دے دی ہے۔ یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ آپ نے سنا ہو گا کہ جب درخت سے ایک سیب ٹوٹ کر گر گیا تھا تو سرانژک نیوٹن نے یہ سوچنا شروع کیا تھا کہ زمین کی کشش ثقل کیا چیز ہے کسی دوسرے شخص کے دماغ پر اس سیب کے گرنے سے ایسا ہی اثر پیدا ہونا ضرور نہ تھا، بالکل اسی طرح جب تک بندوق بھری ہوئی نہ ہوگی صرف اس کا گھوڑا بدلنے سے دو چھوٹ نہیں سکتی۔ اگر میں خیال کی نوعیت و تحریک کو اچھی طرح سمجھ لیت تو میں اس امر کی پوری تحقیقات کرتی پڑے گی کہ کسی بیرونی واقعہ سے جب دماغ متاثر ہوتا ہے تو حرکت میں آنے والی مشینری کا تفصیلی عمل کیا ہوتا ہے ہم نے اس سلسلے اپنے کاموں کی ابتدا کر دی ہے مستقبل قریب میں بہت سی نئی دریافتیں ہمارے سامنے آجائیں گی۔

اور ٹیریٹری ہو جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ قوت متغیہ کو جس قدر زیادہ کام میں لایا جائے گا، اتنی ہی زیادہ تبدیلیاں برقی لہروں کی شکل و صورت میں ہوں گی۔

سوال: کیا اسی طرح یہ بھی معلوم کیا گیا کہ خیال کرنے کو وقت کیمیائی تبدیلیاں کیا کیا ہوتی ہیں؟

جواب: مجھے افسوس ہے کہ اس کا کوئی شافی جواب نہیں دیا جاسکتا۔ میں اس کے متعلق تو کچھ کہہ سکتا ہوں کہ دماغ کے عصبی خلا یا اور عصبی ریشوں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں، مگر اس کے معنی یہ ہوں گے کہ دماغ کو بہ منزلہ ثبوت مان لیا جائے۔ سوال: کیا آپ اس محرک یا ابھارنے والی چیز کے متعلق کچھ کہہ سکتے ہیں جس سے خیال پیدا ہوتا ہے؟

جواب: ہاں۔ یہ ایک ایسی چیز ہے جس کے متعلق ہم کافی یقین حاصل کر چکے ہیں۔ مرکزی عصبی نظام کی تمام سرگرمیاں بیرونی دنیا کے کسی واقعہ سے متاثر ہو کر حرکت میں آتی ہیں۔ یہ بیرونی واقعہ جو اس لمحہ میں سے کسی حس پر انداز ہوتا ہے اور پھر عصبی حرکتیں یا عصبی پیامات اعصاب کے راستے پر سفر کر کے مرکزی عصبی نظام تک پہنچ جاتے ہیں۔

سوال: کیا آپ کا مطلب یہ ہے کہ جب میں کوئی نئی چیز

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین :-

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| (۱) زائدہ عورت کا اپریشن                        | حکیم اقبال حسین ایم۔ اے               |
| (۲) شدت گرما (نظم)                              | مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم۔ اے |
| (۳) آواز سے علاج                                | ادارہ                                 |
| (۴) پانی کا خطرہ                                | ڈاکٹر مہر و ایم۔ بی۔ بی۔ ایس          |
| (۵) کیا ہم اندرونی فافہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟ | حکیم محمد احسن سہوانی                 |
| (۶) جسمانی تعمیر                                | بالفور ڈاسٹین                         |
| (۷) آلودہ اس کی غذائی تدریں                     | ترجمہ                                 |
| (۸) عاقر قرحا۔ انداد ملیر یا میں                | جاذبہ کاملز                           |
| (۹) "ڈائنامٹ"                                   | میری نارمن ڈن                         |
| (۱۰) فقیر و میسر (افسانہ)                       | نوثر چاند پوری                        |
| (۱۱) سوال و جواب                                | ایڈیٹر                                |

لے ہم نے اس مضمون کا اعلان اپریل سنہ ۲۰۲۶ء ہمارے صفحات میں کیا تھا۔ افسوس ہے کہ ہم اسے مئی سنہ ۲۰۲۶ء کے شمارہ میں شائع نہ کر سکے۔ جون سنہ ۲۰۲۶ء میں ہم مضمون شائع کر سکیں گے۔

# پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس ورکنگ کمیٹی کا خاص اجلاس

## دیسی طبوں کے خلاف ناوابج طرز عمل پر سخت احتجاج

پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس سوہدہلی کی ورکنگ کمیٹی کا ایک ضروری جلسہ ۷ اپریل بروز اتوار راجہ دن ہمدرد منزل میں زیر صدارت عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد دواخانہ و صدر صوبہ کانفرنس دہلی منعقد ہوا جس میں مندرجہ ذیل تجاویز پاس کی گئیں :-

تجویز نمبر ۱ :- دہلی پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ حکومت ہند کی مسترر کردہ بھوکمیٹی کے اس اظہار خیال کو جو اسے دیسی طبوں کے متعلق اپنی رپورٹ میں ناواقفیت کے اقرار کے باوجود نہایت نازیبا اور ناروا اظہار خیال کو ضروری سمجھا اور اسی باتیں اپنی رپورٹ میں تحریر کیں بن سے دیسی طبوں کی تحقیر اور حقوق کی پامالی ہو۔ یہ جلسہ اپنے انتہائی غم و غصہ کے ساتھ سخت احتجاج کرتا ہے اور حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ دیسی طبوں کے حقوق کی حفاظت کا معقول بندوبست نہ صرف مرکزی ہی میں بلکہ تمام صوبوں میں کرے اور اس کے لیے صوبہ کی سکولتیر دیسی طبوں کی نمائندگی کا مناسب انتہام کریں۔

تجویز نمبر ۲ :- پرو نشل آیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس صوبہ دہلی کا یہ جلسہ محکمہ سول سپلائی کے اس ناروا اقدام کو نہایت غلط اور غیر مستحسن سمجھتا ہے۔ اس دواخانوں کی چیمپی کے کوٹہ میں کمی کے سلسلہ میں کیا ہے جس کی وجہ سے تمام دواخانوں اور سپلائی کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے جس کے صاف معنی یہ ہیں کہ حکومت دیسی طبوں اور اس سے تمام وابستہ اشخاص کو نئی نئی دشواریوں میں مبتلا کرنا چاہتی ہے۔ اس لیے یہ جلسہ ڈاکٹر کشر محکمہ سول سپلائی اور چیف کشر صاحب صوبہ دہلی سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ جلد از جلد دیسی دواخانوں کو سابقہ کوٹہ کو بحال کر کے عوام کی بے چینی کو دور کرے ورنہ اس کے نتائج کی ذمہ داری حکومت پر ہوگی۔

(حکیم) سید جمیل قادری جنرل سکرٹری

ویدک یونانی طبی کانفرنس، صوبہ دہلی

بچی بیمار ہو گئی ڈاکٹر سے مونا تھیں کر کے اسے سلفا ڈرگس کی  
 نیوہاں استعمال کر رہیں بچی موت کے آغوش میں جاسوئی۔ ڈاکٹر نے  
 موی صادر کیا کہ موت مونا سے واقع ہوئی۔ باب کو اس فتوہ  
 کی صحت پر شبہ تھا۔۔۔۔۔ موی کو ڈاکٹر کا دروازہ ڈاکٹر سے سلفا  
 ڈرگس کی گولیاں دیں۔ ڈرگس ہوتے شوہر نے آدھی خوراک دی۔  
 عات بگڑ گئی۔۔۔۔۔ آدھی خوراک تھی۔۔۔۔۔ جانے کسا ہو جاتا۔ اس  
 مرد معقول کا بہ تباہ اور بیمار کے کیسے غلط کہی جاسکتی ہے کہ ڈاکٹر ان  
 دواؤں کا استعمال ہے موقع اور مانتا امتیاز کرتے ہیں؟ باب نے ایک  
 مرد آہ بھر کر کہا کہ میری بچی ہے۔۔۔۔۔

# شہید سلفا ڈرگس

از ڈاکٹر ہال بروک امریکا

ماخوذ از فریکل کلیمپس، مرتب۔ برن میک فیلن۔ بابہ فروری سنہ ۱۹۴۶ء

بدھ کا دن تھا تیسرے پہر ہم پہلی بار پتھوس کیا کہ  
 ننھی معمول کی طرح چست اور شوخ ہیں ہے۔ یہ کوئی ایسی بچی  
 نہ تھی۔ گردہ اس سے قبل کبھی بیلہ نہ ہوئی تھی۔ اس لیے تپش  
 زیادہ ہوئی۔ اس کی ناک بینی شروع ہوئی۔ یہ ناسی کا ٹھکانا تھا۔  
 ہڈی دیر بعد بجا رہی ہوگیا۔ ہڈی تپتی ہے۔ اڈاکر کہیں باہر کسی  
 ہریض کو دیکھنے گیا ہوا تھا۔ ہم نے ایک دوسرے لائق ڈاکٹر کو  
 بلایا۔

کچھ ہیں معمولی بات پر ڈاکٹر نے ایک خاص اطلاع  
 سے کہا، "سلفا گروپ" کی پند ٹکیاں اسے ٹھیک کر دیں گی۔  
 ڈاکٹر نے نہ تجویز کر دیا اور اس کی ہدایت کے عین  
 مطابق ہم نے اپنی معصوم بچی کو ٹکیاں کھلا دیں۔ اسی شام بچی  
 کی حالت بگڑ گئی۔ بد سے بدتر ہو گئی۔۔۔۔۔ ہم پریشان  
 اپنی یہ ماجرا کیا ہے؟ ڈاکٹر کو اطلاع دی گئی۔ بچی کو فوراً  
 ہسپتال پہنچا دیا گیا۔۔۔۔۔ دوسرے دن؟ کیسے  
 بتاؤں کہ میری بچی ہڈی کے لیے ہو گئی تھی۔ ہمیشہ کے  
 لیے۔۔۔۔۔ مونا نے اسے پہننے نہ دیا۔۔۔۔۔ یہ سخت  
 ڈاکٹر کا خیال!

جراثی اور پیریتانی کا عالم۔ ڈاکٹر کے اس فتوہ  
 پر کوئی سوال ذہن میں آتا تو کیسے؟ ہم دونوں میاں بیوا  
 کتنے ہی تعلیم یافتہ سہی، مگر اس معاملے میں ہم کیا سمجھتے!

میری بچی بڑی ہوسیا رہتی اور بڑی حسین۔ اپنی چوڑ  
 پینے کی تھی۔ کھنڈیاں چھوڑنے سہارے چلتے مہ ماہ گزرتے تھے  
 چند میٹھے میٹھے بول بھی ادا کرتے تھی۔ دو سال کی بات ہوگئی،  
 مگر میرا قصور اب بھی اسے میرے سامنے لا کر اکرنا ہو۔ سنواں  
 ناک، حسین کچری سے دھار، نیلگوں آنکھیں اور بھورے بال  
 ۔۔۔۔۔ میں اس ننھے کو تباہ کبھی نہ بھلا سکوں گا۔ تنہائی میں  
 جب بھی میں اجبار پڑھنے بیٹھتا ہوں، ننھے یادوں فرس پرت دم  
 قدم چلنے کی آواز کانوں میں آتی معلوم ہوتی ہے۔۔۔۔۔ میرے تصور  
 کی دنیا میں ایک ہل چل ڈال دی ہے۔ ایک صحیح تصویر سامنے  
 آجاتی ہے۔ کاش کوئی مجھے باپ بکارے!

ننھی کو گزرتے دو سال کا عصہ گز گیا ہے کیونکہ ایک کٹ  
 پنجہ اجل نے اسے دبوچ لیا! یقین نہیں آتا کہ وہ ہم سے دور  
 بہت دور۔۔۔۔۔ ہو گئی ہے۔ میں اپنی بچی کو مضبوط  
 بٹھل کو دیکھتا ہوں۔۔۔۔۔ مگر میرے اور اس کے عم کا موازنہ  
 ممکن ہے؟ وہ تو مال ہے۔۔۔۔۔ بڑی انگلیں۔۔۔۔۔

سب سے زیادہ تکلیف دہ صورت حال تو یہ ہے  
 کہ ہم اپنی معصوم بچی کی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتے تھے۔  
 شاید جرم ہو۔۔۔۔۔ اگر اسے جرم کہا جاسکے۔۔۔۔۔ کہ ہم  
 اس کی صحت مندی کے لیے ضرورت سے زیادہ کوشاں  
 رہتے تھے۔۔۔۔۔ کاش وہ ہم سے نہ بچھڑتی۔

۵۴  
 سٹا

خوف ناک مرض کی علامات اور اس کے اثرات کا ہم اندازہ کیوں کر کرتے۔

ایک سال گزر گیا۔ ایک دن بلا کسی ارادہ میں اپنی موٹر اپنے ڈاکٹر کے مطب پر لے گیا۔ اندرجا کو بغیر کوئی اور بات کہے میں نے سوال کیا، ”ڈاکٹر مجھے سچ بتاؤ کیا واقعی ہماری کچی نمونیا کا شکار ہوئی تھی؟“

خدا کا شکر ہے کہ وہ نونج گئی — مگر میں اب  
 یہ سمجھ گیا کہ میری بچی کی ہلاکت کا سبب کیا تھا۔ یہی سلف  
 ٹکیاں — اب مجھے معلوم ہوا کہ بچی کی موت کے  
 سرٹیفکیٹ پر دراصل نمونیا نہیں سلف ٹکیاں لکھنا چاہیے تھا۔  
 یہ صحیح ہے کہ ہمارے معصوم بچہ کی موت کا سبب  
 واقعتاً ڈاکٹر نہ تھا۔ مگر اسے کیا حق تھا کہ وہ اس بنا پر کہ اسے  
 سلف ڈرگس گئے اثرات کے متعلق علم نہ تھا اور وہ نہیں جانتا  
 تھا کہ اسے کب استعمال کرنا چاہیے اور کب نہیں، وہ ہماری  
 بچی ہم سے چھین کر حوالہ اجل کر دے؟ یاد دہری جانوں کے  
 بے درجہ ہلاکت بن جائے؟ اسے اس دوا کے نقصانات کی  
 حدود کا جب اندازہ ہی نہ ہو تو اسے کیوں کر یہ حق پہنچتا ہے  
 کہ وہ لائق دوا جانوں سے کھیلے؟ بلاشبہ اس ڈاکٹر نے ایک  
 سبق سیکھ لیا۔ مگر ڈاکٹر کے اس ایک سبق کی قیمت میں ایک  
 معصوم بچی کی جان ادا کرنی پڑی اور خان دان کی لائق دوا  
 آرزوؤں اور مٹاؤں کو محض ایک تجربہ پر قربان کرنا پڑا۔

۱۵۔ ہندو ہناک کہانی بیان کرنے کا مقصد یہ نہیں  
 دیکھ رہے ہیں کہ کواپنے علم میں شریک کریں۔ بلکہ منشا محض یہ ہو  
 جاتی ہے کہ انہیں ۱۵۔

میں نے سمجھ لیا کہ مجھے میرے سوال کا صحیح جواب مل گیا۔ — مگر ایک حد تک شہ اب بھی میرے دماغ میں تھا۔ نمونیا سے موت اور ایسی اچانک! یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ سلف ٹکیاں ہی شاید ہلاکت کا سبب ہیں۔

”تکالیف اور بیماریوں سے انسان کو ساقیہ پر تیار و تیار  
ہر ایک ن میری بیوی کے اپنے جبرے میں درد کی شکایت  
کی۔ پہلے پہلے تو یہ سمجھا گیا کہ معمولی کا درد ہے۔ مگر سوجن  
چڑھتی گئی اور درد نے شدت اختیار کر لی۔ کسی معالج کی لئے

# معلومات

کو زیادہ دنوں تک زندہ رکھنے کی کوئی خاص کوشش نہیں کی گئی ہے۔ اب موخر الذکر مسئلہ کی طرف بھی پوری توجہ دی جائے گی۔

## معدے کے زخم کا پرڈینی علاج

معدے کی بیماریوں میں ناسور یا فصرہ دار زخم جب خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے تو مہلک بن جاتا ہے۔ نیویارک نے "یونیورسٹی کالج آف میڈیسن" کے ایکٹو جوائن پیسی سائنس دان ڈاکٹر کوہن نے اس بیماری کے لیے ایک مخصوص طریقہ علاج دریافت کیا ہے وہ یہ ہے کہ مریض کو ڈاکٹر موصوف غذا کے طور پر پڑی پڑی مقدار میں "امینو ایسڈ" جیسے پروٹین باندھ دینا "زیٹ" استعمال کرانے ہیں۔ پڑی کیمیائی بات میں جو انسانی جسم کو سامنے والے پروٹینوں کی تعمیر کرتے ہیں ڈاکٹر کوہن نے ایک ماہر طبیب کی طرح بہت محتاط ہیں، اس لیے وہ اس طریقہ علاج کو "شفافے کلی" کا نام نہیں دیتے۔ مگر مفید نتائج سے معلوم ہوا ہے کہ حقیقت میں مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔ اب تک ۲۴ مریض اس نئی دریافت کے ماتحت ڈاکٹر موصوف کے زیر علاج آئے ہیں پہلی جماعت میں مریضوں کی کئی بن میں بائیس مریض بالکل اچھے ہو کر جا چکے ہیں۔ اس علاج کے دوران میں ہر مریض کو معدے کا درد چار گھنٹوں سے اڑتالیس گھنٹوں تک میں جاتا رہا اور دو تین ہفتوں میں ہر مریض کا وزن تقریباً ۲۰ پونڈ بڑھ گیا۔

معدے کے ناسور کا سبب اکثر وہ شدید تیزابیت ہوتی ہے جو معدے کے مضم سیکوں میں پائی جاتی ہے۔ چونکہ "امینو ایسڈ" حقیقت میں پہلے سے معقم غذا میں ہوتی ہیں اس لیے وہ مریضوں کی کثیر سپلائی اور کورنگی میں زخم کے اندام میں مدد دیتی ہیں اور پروٹین کی تعمیر کر کے اس "ناگزیر" توازن کو قائم کرتی ہیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔ ڈاکٹر کوہن نے "پروٹین" یا "یڈرولائزٹ" کام میں لاتے ہیں وہ قدرتی ذرائع مثلاً گیہوں، خشک گوشت اور دودھ وغیرہ سے اخذ کیے جاتے ہیں اور اس لیے

انسان ۵۰۰ برس تک زندہ رہ سکتا ہے  
جیاتیاتی سائنس کے ماہرین اب کسی قدر یقین کے ساتھ یہ نظریہ پیش کرتے گئے ہیں کہ انسان کی مدت زندگی پانچ سو برس تک بڑھائی جاسکے گی اس حد تک جسے ابھی بالکل خیالی دے صل بھجایا جائے گا۔ انسانی سپانہ عمر کو بڑھانے کے لیے وسیع تحقیقات جاری ہیں اور اس سلسلہ میں زندگی کے بنیادی راز کا پتہ لگانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ روس میں نو اس تحقیقات کے لیے ایک مستقل ادارہ قائم کر دیا گیا ہے جس کا نام "اولڈ اینڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ" ہے اور برطانیہ دھرمیکا میں بھی بہت سے مشہور ورہرس سائنس دان درازی عمر دار اس کے حصول کے تمام وسائل کی جھان بین کر رہے ہیں۔ اگرچہ ان کی چھتیں گوجاں ابھی سیرت اینکڑ معلوم ہوئی ہیں۔ لیکن یہ لوگ اپنے دعوے کے ثبوت میں شہادتیں بھی پیش کر رہے ہیں۔ وہ اپنے نظریات کو دو چیزوں پر مبنی قرار دیتے ہیں۔ ایک تو جدید طبی تحقیقات اور دوسرے وہ اعداد و شمار جو ایک طویل عرصہ کے واقعات پر مرتب کیے گئے ہیں۔ مثلاً حکومت برطانیہ کے ریکارڈ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایک صدی پہلے ایک سو تین تین آدمی بھی ساٹھ برس کی عمر تک نہیں پہنچتے تھے۔ اب وہ لوگ جو برطانیہ، کسٹاڈ اور لاپٹا متحدہ میں اپنی "۶۵" سال گزہ مناتے ہیں۔ ان کی تعداد کم از کم سات فیصدی ہے۔ ایک دوسری اہم بات جو ظاہر ہوئی ہے وہ یہ ہے کہ صرف پختوری مدت پہلے متدن دنیا میں انسانوں کا اوسط سپانہ عمر صرف ۲۵ سال سے زیادہ تھا اور اب بہت بڑھ گیا ہے۔

بعض دوسری دریافتوں سے بھی اس عقیدے کو تقویت پہنچتی ہے کہ ہماری آئندہ نسلیں اپنی حیات کو رفتہ رفتہ ۵۰۰ برس تک بڑھانے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ بعض جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ صرف بڑھاپا ہی موت کا سبب بہت کم ہوا کرتا ہے، اور یہ بھی ضروری ہے کہ حیاطی تدبیریں برتنے پر انسان کا جسم محفوظ پذیر ہو کہ بے جان ہو جائے۔ اب تک حقیقت میں جوانوں کی حیات بڑھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ مگر بڑھوں

دو مرکز "امینو ایڈ" بن جاتے ہیں۔ خالص "امینو ایڈ" بعض مصنوعی کیمیائی طریقہ سے بھی تیار کیے گئے ہیں۔ معلوم ہوا ہے کہ اس طرح کے آٹھ "ایڈ" انسانی تغذیہ کے لیے ضروری ہیں۔

### عصبی کمزوری کا نیا علاج

رسالہ "ہائی جیہ" میں واشنگٹن کے ڈاکٹر ٹیکل ایمر میلر لکھتے ہیں کہ بے چینی، بے خوابی، دماغی پریشانی اور شدید افسوس کے دوسرے عصبی تناؤ کے کامیاب علاج کے لیے اب یہ طریقہ اختیار کیا جائے گا کہ مریض کی غذا میں صرف نمک کی مقدار کم کر دی جائے گی۔ ڈاکٹر میلر نے سینٹ ایلیزابتہ ہسپتال میں اس طرح کے بیس مریضوں پر جو عصبی کمزوری، جذباتی ہيجان اور تشویش و بے خوابی میں مبتلا تھے۔ بے نمک کی غذا کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جب ان کی غذاؤں میں سو نمک نکال دیا گیا یا بہت ہی مختصر مقدار میں معین کر دیا گیا تو ان کی عصبی بیماری میں تیزی سے، فائدہ ہو گیا۔

"جنرل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" میں ڈاکٹر میلر اپنے جدید تجربات ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:۔  
چار سے سات روز کے بعد تقریباً تمام مریضوں کے عصبی تناؤ اور چڑچڑاہٹیں اور بے چینی اور برہمی مزاج میں نمایاں افادہ ہو گیا اور اس کے ساتھ ان کو اچھی طرح بند بھی آنے لگی۔  
بہ وہ مریض تھے جو خواب اور دوا کے بغیر سو نہیں سکتے تھے۔  
مگر جو ہی بے نمک کی غذا دی جائے لگی ان میں دوا کی مدد کے بغیر سو رہنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی۔ ان میں مریضوں میں صرف تین مریض ایسے تھے جن پر اس طریقہ علاج کا فائدہ خواہ اثر نہ ہوا، مگر نمک کی کمی سے ان کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ جو مریض اچھے ہونے لگے تھے ان کی غذا میں جب پھر نمک کی مقدار بڑھا دی گئی تو ان کی بیماری خود کرائی۔ بہر حال ڈاکٹر موصوف یہ احتیاط دیتے ہیں کہ امریکی نگرانی کے بغیر اس طریقہ علاج کو خود بخود اختیار نہیں کرنا چاہیے۔ ورنہ اس سے نقصان دہ نتائج کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔

طبی معائنہ کے دوران میں جب ان کے قلب کی جانچ کی گئی تو اس امر کی شہادت ملی کہ قلب کی دھجی بیماری عام اذکارہ سے دس گنا زیادہ اس دنیا میں موجود ہے۔ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر کٹر ہودارڈ کا رسرچا بیان ہے کہ ہم نے پہلے پانچ سال میں جن قلوب کا معائنہ کیا جان میں ۷۰ سے ۷۵ فی صدی تک قلوب ایسے تھے جو دھجی سمیت میں مبتلا پائے گئے۔ گو باوجود معاصر کے مریضوں میں جو قلبی خرابی پائی جاتی ہے اس کے علاوہ ایک کثیر اور تقریباً دس گنی تعداد ان لوگوں کی ہے جو کھٹیا میں بہ ظاہر مبتلا نہیں ہوتے مگر ان کا قلب دھجی سمیت کا شکار ہوتا ہے۔

یہ لوگ بالکل اسی طرح دھجی سمیت میں مبتلا رہتے ہیں جیسے بہت سے لوگوں کو ان کی عمر کے کسی حصہ میں دق و سں کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ مگر ان کو خبر نہیں ہوتی۔ بہر حال چالیس سال کی عمر سے پیشتر حرکت قلب سبب ہو جانے کے چھتے واقعات ہوتے ہیں ان میں موت کا پہلا سبب قلب کی دھجی بیماری ہو کر رہی ہے اور مزید ان بچوں کو بھی اس مرض سے سخت نقصان پہنچتا ہے چونکہ دھجی سمیت اس سبب کی عمر اور وسطی عمر دونوں میں خطرناک ہوتی ہے، اس لیے ڈاکٹر کا رسرچا مشورہ یہ ہے کہ جس شخص کو بھی شدید زکام ہو یا سگی جراثیم کے حملہ سے التهاب گلو پیدا ہو، یا کووا (لوڈا الحلق) بڑھ جائے اس کو کسی اچھے طبیکے مشورہ کر کے جلد از جلد علاج کر لینا چاہیے۔

### مکیاں بنانے کی مشینیں

ہمارے درک شباب میں نہ صرف مکیاں بنانے کی مشینیں تیار ہوتی ہیں بلکہ دوسری تمام مشینیں بھی تیار ہوتی ہیں جو دواسازی وغیرہ کے کام آتی ہیں مشینیں ایسی بھی تیار کی جاتی ہیں جو برقی طاقت سے چلیں اور ایسی بھی جو ہاتھ سے چلائی جاسکیں۔ اب اپنی ضرورت سے ہمیں مطلع فرمائیے۔ ہمارے انجینئر کے رائے یقیناً آپ کی مشکلات رفع کرے گی۔

### دھجی امراض قلب کی کثرت

امریکا کے "انسٹی ٹیوٹ آف ہیجیولوجی" ڈیپٹن ریزروینیورٹی اور ہسپتالوں میں دو ہزار آدمیوں کو پس

مورن کلینیکل ورکس، لال کنواں، دہلی



# عورتوں کے لیے گہرے گہرے سانسوں کی ورزشیں



شکل نمبر ۱

بھی سکڑ جائے  
آخر میں ہاتھ  
بھی کو ہوں  
پر سے نیچے  
آجائیں۔  
یہ بالکل  
استدائی  
پوزیشن ہو  
جسے ۵-۶  
روز تک برابر



شکل نمبر ۲

کرتے رہنا  
چاہیے۔  
اس کے  
بعد جب  
عادت ہو  
جائے اور  
خیمہ کی  
قسم کی شکل  
محسوس نہ  
کرسے تو  
پھر اس کی  
ذکرے



شکل نمبر ۳

بڑھی ہوئی  
سورت پر  
عمل کیا جائے  
وہ یہ ہے  
کہ اندر سانس  
پہلے وقت  
جہاں آپ  
اور مت آم  
چیزوں کا  
خیال کریں

خواہ مرد ہو یا عورت، گہرے گہرے سانس لینے میں  
دو باتیں خاص طور پر قابلِ لحاظ ہیں۔ ایک یہ کہ وہ اپنی پیچھے  
کو جتنی ہوا سے بھر سکے بھرے۔ اور دوسرے یہ کہ جب سانس  
باہر نکالے تو پیچھے ہوا سے بالکل خالی ہو جائیں۔ یوں تو  
گہرے گہرے سانس لینے کے سینکڑوں طریقے ہیں لیکن ان  
سب میں اچھا خاصا تصنع پایا جاتا ہے۔ ان سب کی  
افادہ حیثیت تقریباً صفر کے برابر ہے۔ ہمارے نزدیک  
بہترین اور سیدھا سادہ طریقہ یہ ہے کہ ہمیشہ ناک ہی کے  
ذریعہ اندر سانس لیا جائے اور ناک ہی کے ذریعہ ہوا باہر خارج  
کی جائے۔ البتہ تیرنے کی حالت میں آپ ایسا کر سکتے ہیں کہ ناک  
سے سانس لیں اور منہ سے خارج کریں۔ اس کے علاوہ ہمارے  
زادیک یہ صحیح نہیں ہے کہ ناک سے سانس لیں۔ درجہ سے  
خارج کریں۔ خاص طور پر جاڑے کے موسم میں تو اس کا نصف  
بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ موسم سرما میں ناک کی اندر دینی جلی  
بہت جلد سردی کا اثر قبول کر لیتی ہے۔ لیکن اگر آپ ناک سے  
سانس لیں گے اور ناک ہی سے خارج کریں گے تو خارج  
ہونے والی ہوا میں جو ایک قسم کی نمی اور گرمی ہوتی ہے وہ  
اس کی خشکی کو بھی دور کر دے گی۔ درجہ سردی حد تک گرمی بھی  
پہنچائے گی۔ اگر آپ ناک سے سانس لینے میں کسی قسم کی  
رکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو اول فرصت میں اپنے طبیب  
کی طرف رجوع کیجیے تاکہ اگر بدگوشت وغیرہ پیدا ہو گیا ہو  
تو وہ اس کا تدارک کرے۔ اچھا اب اس کی ورزشوں کو  
لیجیے۔

بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیں اور بلا کسی تصنع یا بناوٹ  
کے جتنا گہرا سانس لیا جاسکتا ہے لیں۔ سانس اندر لینے کے  
دوران میں دونوں ہاتھوں کو گھٹوں پر رکھیں۔ سر کو قدرے  
پچھے کی طرف لے جائیں۔ شاول کو ابھاریں اور نچھوؤں کو  
پھیلا میں جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہے۔ جب اندر سانس  
لیا جائے تو ایسا معلوم ہو کہ ہوا سے پیچھے ہٹے ہوئے ہیں  
گئے بلکہ آپ کا معدہ بھی اس سے بھر گیا ہے۔ پھر  
آہستہ آہستہ ناک ہی کے ذریعہ سانس باہر نکالا جائے اس  
طرح کہ ٹھوڑی اور سانسے نیچے کی طرف آجائیں اور پیدیا



شکل نمبر ۲

یہ خیال ہو کہ گہرے سانسوں کی یہ ورزش کسی کھلے مقام پر ہونی چاہیے جہاں تازہ ہوا میسر آ سکے۔



شکل نمبر ۳

درز شش مرد و عورت دونوں صنفوں کے بے یکساں مہیبہ ہیں۔ ۱-۱- صحت کے قیام کے لئے خواہ



شکل نمبر ۴

دوسری ورزش یا نہ کی جائے لیکن ان کا انتظام نہایت ضروری ہو

اس کے بعد ہم آئندہ اشاعت میں عورتوں کے نظام سہانی کو درست رکھنے کے لئے کچھ اور ورزشیں بھی پیش کریں گے۔

وہاں ایڑیاں بھی اٹھائیں۔ جیسا کہ شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت ایڑیاں فرش پر نکادیں۔  
دوسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا یہ ہے کہ سیدھی کھڑی ہر جگہ کے بعد جب آپ اندر سانس لیں تو ہاتھوں کو گھٹائیوں پر رکھنے کے بجائے دونوں شالوں کے متوازی پھیلا لیجیے جیسا کہ شکل نمبر ۳ سے ظاہر ہے اور سانس باہر نکالتے وقت انھیں بھی اپنی اصلی حالت پر لے آئیے۔

اس کی بڑھی ہوئی صورت یہ ہے کہ اندر سانس لیتے وقت ہاتھوں کو شالوں کے متوازی پھیلا لے کے ساتھ ایڑیاں بھی اٹھائی جائیں جیسا کہ شکل نمبر ۴ سے ظاہر ہے اور اسی طرح آہستہ آہستہ سانس باہر خارج کر دیا جائے۔

تیسرا طریقہ گہرے گہرے سانس لینے کا ذرا مشکل ہے اور پندرہ دور کی مشق کے بعد کرنا چاہیے۔ اس ایک ورزش میں دومرنبہ سانس اندر لیتا پڑتا ہے اور دومرنبہ نکالتا پڑتا ہے پہلا حصہ نو اس ورزش کا شکل دی ہے جو شکل نمبر ۵ میں دی ہوئی ہوئی ہے۔ اس شکل میں تو آپ محض اندر سانس لیں گی۔

لیکن جب سانس باہر خارج کیا جائے گا تو اس صورت میں آپ کھٹکھٹوں کے بل جہاں تک باسانی جھکا جا سکتا ہے جھکیں گی۔ جیسا کہ شکل نمبر ۶ سے ظاہر ہے۔ اس ورزش کے بعد اندر سانس لیتے ہوئے پھر شکل نمبر ۵ کی حالت میں آجائیے اور جب سانس باہر خارج کیا جائے تو ہاتھ نیچے پہلوؤں میں چبوتے دینے جائیں اور ایڑیاں فرش پر ٹکادی جائیں اور بالکل پہلی و اصلی حالت میں آجائیں۔

اس ورزش کی ایڈوانس صورت میں ہاتھ ڈالوں پر رکھنے کے بجائے شالوں کے متوازی پھیلا دیئے جاتے ہیں اور گھٹنوں کے بل جھکتے یا بیٹھتے وقت نیچے کر لیے جاتے ہیں جیسا کہ شکل نمبر ۷ سے ظاہر ہے۔ یہ خیال رہے۔ بیٹھتے وقت ہاتھوں کی ہتھیلیاں بھی رہیں۔ باقی تمام حرکات اس پر بالکل ہی ہوں گی جیسی ورزش نمبر ۴ میں ہیں اور سانس لینے اور خارج کرنے کے طریقے بھی وہی ہوں گے۔

### بغیر مضنون شہید سلفا ڈرگس

کہ اکثر اس سے سبق سیکھیں اور اپنی ذہنی اور کلامی امتیاز اور بلا سوچے سمجھے استعمال نہ کریں اور ماں باپ اور دوسرے افراد خاندان بلا غور و فکر اپنی اور اپنے معصوم بچوں کو ایسے

ڈاکٹروں کے حوالے نہ کریں جو جنس پر دستگیر سے متاثر ہو کر سردار کو خواہ وہ زہریلی ہو یا کسی بھی ہوائیہ مریضوں پر آزمائش شروع کر دیں۔

# باغ میں طبی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمن صاحب کے نام نامی سے تالیف ہوئی اردو اس طبیب ناواقف ہوگا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیوں میں سے ہیں جن کی فنی اور ہونہار قابلیت مسلم ہے۔ آپ کی طبی تالیفات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہے کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے نصاب میں شامل ہیں۔ سرخ الملک حکیم اجل خاں مرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ۶ ممبروں میں سے ایک پروفیسر فضل الرحمن صاحب بھی تھے۔ ملک کے تمام طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی نسخے کی پرزور الفاظ میں ستائش کی ہے پروفیسر صاحب موصوف کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ وہ جس موضوع پر قلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب سابق پروفیسر طبیہ کالج دہلی و حال طبیب صدر نظامیہ شفا خانہ سرکار عالی پروفیسر نظامیہ طبیہ کالج حیدرآباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ چند طبی جواہر ریزوں کی فہرست درج ذیل ہے۔ ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب فرمائیے۔ کتابوں کی قیمتیں اس گرائی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو علم دوست اصحاب میں روپے کی کتابیں یکشت خرید فرمائیں گے ان کو ۱۲ ۱/۲ فی صدی کی رعایت کی جائے گی۔ تاجران کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی۔

## مینجر

تشخیص امراض قلب ریہ قلب اور ریہ کے امراض کی تشخیص ان کی مخصوص علامات کے ذریعہ سے نہایت سہل کر دی گئی جو مسماہ الصدور نیز دیگر جدیدہ اشیاء کی تشخیص نہایت شرح اور بسط کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں تقریباً پچاس عہد ہلاک کی تصویروں سے تشخیص امراض قلب و ریہ کو بالکل سہل کر دیا گیا ہے۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

مغربیات حاذن مسیح الملک عالیشان مسیح الملک مرحوم کے جد امجد اثرات الحکما حکیم شریف خاں مرحوم کی اس سیاس کا منتخب مجموعہ جس میں عالیشان مسیح الملک مرحوم کے حاذن کے ممتاز اطباء کے مغربیات اور اس عظیم نشان ملی حاذن کے مختار مخصوص اصول علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے۔  
علاج بالمغربیات یعنی مغرب اور سستے چٹکے ڈاکٹروں طبیوں اور عطاردوں اور تمام ان مجد احصاء کے لیے یہ کتاب لکھی گئی جو اس میں مرتے لیکر ہر ملک کی تمام بیماریوں کے علاج میں مفید یعنی ایک ایک دوا سے تیار کیے گئے ہیں اور صرف وہ نسخے درج کیے گئے ہیں جو نہایت مغرب میں اور خصوصاً وہ نسخے جو عالیشان مسیح الملک مرحوم کے حاذن میں سبکدوش سال سے چٹکوں کے طور استعمال کیے جا رہے ہیں اور لاکھوں عرب اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا ہے۔ طبیوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنے مطلب میں ان سستی اور مغرب دواؤں کو رکھ کر مغربوں کو مفت تقسیم کر کے مطلب میں مریضوں کا ہجوم اور بھیڑ لٹا سکتے ہیں اور دیات کے طبیب اور سمجھدار لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیوں کہ دیات مرکب نسخے ہرگز نہیں مل سکتے۔ یہ کتاب ایک طبیب کامل اور دوا خانہ دونوں کا کام دے گی۔ قیمت ایک روپیہ چار آنے۔

جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر یعنی جرمن ڈاکٹر شوٹز لورکی ۱۲۔ اکسیر الے علاج پر ایک مکمل کتاب جو ڈاکٹر ڈیوٹرک ڈاکٹر دودی اور ڈاکٹر کری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو روپے۔

کتاب الکیمیاء جس میں جدید کیمیائی کے اصول تجربے اور عمل نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں۔ طبیہ کالج کاکورس ہے اور اس نے اس کی بھی پانچو جلدیں خرید کی ہیں چند جلدیں باقی رہ گئیں ہیں۔ قیمت دو روپے۔

دہلی کے مشہور طبیوں کا مطب جن میں مفید چٹکے، کم اجزاء کے نسخے، نہایت سستے اور صد ہا سال کے اکسیر الاثر اور مغرب تیر بہون نسخے جمع کیے گئے ہیں۔ قیمت ۸ روپے۔ استقار البول فارو کے جدید ڈاکٹری امتحان پر مفصل کتاب۔ قیمت چار روپے۔

رسالہ زیر جلد پکاری قیمت ایک روپیہ۔ ہو میو پتھسی کی بہترین کتاب۔ قیمت دو روپے۔ اصطلاحات ادویہ۔ قیمت تین روپے۔ حمل روکنا قیمت ۸ روپے۔ سالہ فارو و جدید مختصر ۸ روپے۔ امتحان براز ۶ روپے۔

مینجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب، گلی نامی نمبر ۳۲، قزول باغ، دہلی

# جہاز صبر!

از اوڈنگ۔ ایل۔ رجب سرس۔ ایم۔ ڈی

حالات میں اپنی زندگی کی ابتدا کرتا ہے۔ اس طرح کی جلد کو صاف رکھنے اور اس کو خوش نما بنانے میں بہت محنت رکنا ہوتی ہے اور بہت سادقت صرف ہوتا ہے۔ اس جلد کی ساخت اور بافت کھردری ہوتی ہے۔ مسامات غسر معمولی طور پر بڑے ہوتے ہیں اور اکثر ان کے اندر کیلیں بھی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ جلد قدرتی روغن رکھتی ہے۔ اس لیے چہرے پر کبھی کریم نہ لگانا چاہیے۔ ورنہ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ آپ پاکر چہرے کی جلد پر مزید روغن کا بار ڈال رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اس قسم کی جلد کی ماش بھی نہیں کرنی چاہیے کیوں کہ اس عمل سے روغن کے غدود میں زیادہ سرگرمی پیدا ہوگی اور جلد زیادہ روغنی ہو جائے گی۔

خشک جلد والوں کے مقابلہ میں روغنی جلد والوں کو اتنا فائدہ ضرور ہے کہ وہ کسی غلش یا سوزش کے اندیشہ کے بغیر صابن اچھی طرح استعمال کر سکتے ہیں اس لیے روغنی چہرے کو صابن اور پانی سے دن میں دو تین مرتبہ خوب دھونا چاہیے اور بہتر یہ ہے کہ صابن بے بھگ کو صاف کر کے سے پہلے چند گھنٹوں تک چہرے پر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھو کر چہرے کو پھر تھنڈے پانی سے دھو دیا جائے۔ رات کو کبھی اگر سونے سے پہلے یہ عمل کیا جائے اور آٹا کے بعد جلد کو سکیر لے والاوشن چہرے پر مل لیا جائے تو بہتر ہوگا اور اس سے بڑی حد تک معمولی جھاسوں کی روک تھام کی جاسکے گی۔

جھاسوں میں روغنی غدود کا عمل خراب ہو جاتا ہے، اور ان کی سرگرمی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض حالات میں دوسری بیماریاں بھی ان پر اثر انداز ہوتی ہیں، مثلاً ذرۃ الحلقہ د کوئے، کا التهاب باوائتوں کی خرابی یا بڈی کا زخم وغیرہ۔ قبض سے بھی جھاسے بڑھتے ہیں ان کے ساتھ ساتھ کبھی خون کی کمی اور کبھی ہضم کی حشرابی بھی پیدا ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ہر وہ چرانا مرض جو پہلے سے موجود ہوتا ہے جھاسوں کو بڑھا دیتا ہے۔ لیکن بہت لوگ ایسے ہوتے ہیں جو صرف جھاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں اور باقی ہر طرح تن درست و صحت مند

چہرے کی چھینیاں یعنی مہاسے لوگوں کو غفوان شہاں بہت ستاتے ہیں۔ قدرت کی یہ تمیز بھی ہے کہ انسان نے نہ مہاسے اس کی زندگی کے ایسے وقت میں نمودار ہوتے ہیں جب کہ وہ اپنی شکل و صورت کو بہتر سے بہتر حالت میں دیکھنا اور دکھانا چاہتا ہے۔ یہ چھینیاں عام طور پر سن بلوغ اور جوانی کے زمانے میں چودہ پندرہ برس کی عمر سے نکلی شروع ہوتی ہیں لیکن مستثنیٰ حالتوں میں کبھی پہلے اور کبھی بعد میں بھی نکلتی ہیں۔ بڑے مہاسے کی مثل مشہور ہے یعنی پرانہ سالی میں مہاسے نہیں نکلتے۔ بالعموم ان کا تعلق شباب ہی سے ہوا رہی وہ مخصوص عمر ہے جب کہ چہرہ چھینٹیوں کے باعث گل دستان بن جاتا ہے۔ پھر رفتہ رفتہ کھوڑے دلوں کے بعد مہاسے کم ہونے لگتے ہیں اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک تو بعض دوائے ایسے ظالم ہوتے ہیں کہ اپنا نشان چھوڑ جاتے ہیں، دوسرے چوں کہ یہ تکلیف چند برس تک جاری رہتی ہے، اس لیے مہاسوں میں مبتلا جوانوں کو خامی پریشانی اٹھانی پڑتی ہے اور ان کی جسمانی تکلیف سے کہیں زیادہ وہ دماغی تکلیف ہوتی ہے جو ان میں بدنامی کا خیال پیدا کرکھان کو احساس کمتری میں مبتلا کر دیتی ہے۔

ایسے شخص پر ایک مدد ملی اور اس قدر ہی سی جھائی رہتی ہے اور اگر چہ مہاسوں کے باعث زیادہ بد نما رہنا ہے تو بعض موقعوں پر اسے سوسائٹی سے اور تقریروں سے بھی الگ تھلک رہنا پڑتا ہے۔ اور پیپ بھری ہوئی بڑی چھینٹیوں سے بعض لوگوں کی جلد مستقل طور پر داغ دار ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں اکثر یہ دیکھا جاتا ہے کہ مریض کے چہرے کی جلد روغنی اور چکنی ہوتی ہے، اور کبھی کبھی سر میں چھینیاں ہوتی ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑیں بغل سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ چوں کہ جھاسوں کا تعلق بالعموم روغنی چہروں سے ہوتا ہے، اس لیے اس قسم کی جلد کے حالات اور اس کو درست رکھنے کے طریقوں پر کچھ روشنی ڈالنا مفید ہوگا۔

جس شخص کی جلد روغنی ہوتی ہے وہ بعض ناموافق

ہونے ہیں۔

اور پھوٹوں کے بڑھنے کا امکان کم ہو جائے گا۔  
 لیکن جب کیلوں کا کھٹنا دشوار ہو اور دانے زیادہ  
 سخت اور کچے ہوں تو ان کو چھڑنا نہیں چاہیے بلکہ کسی خوش  
 سے ان کو نرم کر لینا چاہیے اور پھر رفتہ رفتہ بہت آہستہ سے  
 دبا کر نکالنا چاہیے لیکن اگر گلیں آسانی سے نہ نکلیں تو شدید  
 دباؤ ڈال کر انھیں نہیں نکالنا چاہیے۔ ورنہ آس پاس کی نیکیں  
 زخمی ہو جائیں گی۔

بہت سے لوگوں کا جو مہاسوں میں مبتلا ہوتے ہیں تجربہ یہ ہے کہ مہاسہ گرامیں جب ان کے چہرے پر آفتابی شعاعیں زیادہ پڑتی ہیں تو ان کی حالت بہتر ہو جاتی ہے اور مہاسوں میں افادہ ہوتا ہے اس کا سبب یہ ہے کہ اور انجینی شعاعیں مہاسوں کے لیے مفید ہوتی ہیں اور اکثر ان کو علاج میں بھی یہ شعاعیں استعمال کی جاتی ہیں اگر دھوپ کی نرم تابش کے باعث رفتہ رفتہ جلد کی اوپری تہ باریک چھلکے کی طرح اتر جائے تو بہت اچھا ہے جب مہاسوں کے ساتھ ناتوانی و نقاہت پیدا کرنے والی دوسری حالتیں بھی موجود ہوں تو پورے جسم پر اور انجینی شعاعوں کا استعمال طاقت بخش ثابت ہوتا ہے معمولی اور ہلکے مہاسوں میں صرف اتنا ہی کافی ہو کہ روغنی جلد کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھا جائے اچھے صابن سے دھویا جائے، غذائی اصلاح کی جائے اور کھینچنیوں کو کبھی اچھے لوشن سے دھونے کی عادت ڈال لی جائے۔

لیکن جب بیماری پیچیدہ ہوگئی ہو اور گہرے زخم پیدا ہوگئے ہوں تو دوسرے ”صافی علاج“ ضروری ہونے میں کبھی چھینٹوں کو کھول کر پیپ کو نکال دینا پڑتا ہے۔ مرض کی شدید صورت میں بہر حال طبی مشورہ ضروری ہے۔

إِسْلَام

جن حضرات کا منصب خریداری .....  
 ۱۔ ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آٹھ  
 سال کے لیے چندہ بذریعہ مٹی آرڈر بھیج کر مضمون  
 فرمائیں

خیر اندیش، منیجر ہمدردی، دہلی

مہاسوں کی شدت بھی ہمیشہ ایک حصیو، نہیں ہوتی بلکہ مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے جب ان کا حملہ ہلکا ہوتا ہے تو صرف چند پھنسیاں چہرے پر نمودار ہوتی ہیں اور جلد زیادہ روغنی ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھنسیاں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ان میں فاسد مادہ بڑھ جاتا ہے۔ زخم بڑے اور گہرے ہو جانے میں اور کبھی کبھی تو ہا سے چہرے سے آگے بڑھ کر گردن اور سینے تک پھیل جاتے ہیں۔

مہاسوں کے علاج میں عام صحت اور مقامی حالت دونوں کو زیرِ نظر رکھنا چاہیے۔ اگر کوئی دوسرے امراض مثلاً خن کی کمی، معدے کی خرابی، قبض، گلے یا کوسے کی کسبسی حالت یا ہڈی کے زخم وغیرہ موجود ہوں تو ان کا علاج کو تاخوری ہوتا ہوتا ہے۔ مہاسے کے مریض کو چاہیے کہ وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کرے، اور غسل میں اور چہرے کو دھوئے میں کبھی نہ کرے۔ اسے کافی مقدار میں پانی بھی پینا چاہیے کم از کم ۶ کلاس روانہ۔

مہاسوں کی شدت میں غذا کی اصلاح مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ تو نہیں کہا جاسکتا کہ صرف غذائی علاج سے جہا سے اچھے ہو جائیں گے، مگر غذا کی اصلاح اور پرمیٹیک بھی اس سلسلے میں ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ بعض غذائی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو مہاسوں کو بڑھا دیتی ہیں۔ مثلاً عیار، کوکو، چاکلیٹ، انڈر وٹ، گرم مغزیات، جرنی اور غنہ والی غذائیں۔ تلی ہوئی چیزیں، بڑی مقدار میں گوشت اور شکر وغیرہ۔ ان تمام چیزوں کو غذائے خارج کر دینا چاہیے اور ان کی جگہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا کافی اضافہ کر دینا چاہیے۔

جیسا کہ اوپر کہا گیا چہرے کی جلد کے مسات  
یہ کیلیں اور پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور جب ان میں پیپ  
پڑتی ہے تو یہ زخم نہ رہیے ہو جاتے ہیں۔ اکثر مریض ان پھنسیوں  
کو ٹوڑنے اور نوچنے کا رجحان رکھتے ہیں اور ہر وقت انگلیوں سے  
انھیں چھیرنے رہتے ہیں۔ اس سے جلد کو نقصان پہنچتا ہے  
اور پھنسیوں کے داغ مستقل ہو جاتے ہیں۔ یہ مزور ہے  
اگر کیلیں آسانی سے نکالی جاسکیں اور اس پاس کی کینجوں  
نقصان نہ پہنچے تو انھیں نکالی دینا ہی بہتر ہے۔ اس سے  
بافائدہ ہوگا کہ نئی کیلیوں کے پیدا ہونے اور پھنسیوں اور

# آپ انسان ہیں یا آتش دان کی حمی؟

ازبج - پی - میک اوئے

یہ جو مذکور بالا سوال میرے دل میں پیدا ہوا تھا اسی کو میں نے اس مضمون کا عنوان بنا لیا ہے، اور اس مضمون میں ان لوگوں کو جو کسی شکل میں مباح کو پینے اور دھواں دھان بنے رہنے کے عادی ہو گئے ہیں، ترک عادت کے متعلق کچھ مفید مشورے دینا چاہتا ہوں اور لیڈی نکوٹین دھان کو کے زہر کے نقصانات پر روشنی ڈالنا چاہتا ہوں تاکہ اگر آپ کو ان لیڈی صاحبہ سے محبت ہو گئی ہے تو اپنی صحت و زندگی کے لیے جلدان سے کنارہ کشی اختیار کریں۔

ہاں تو میرے دوستوں نے جب یہ سنا کہ میں نے ایسا زلزلہ خیر فیصلہ کر لیا ہے، تو وہ جلدی سے میرے پاس آئے اور مجھے نتائج سے آگاہ کرنے لگے۔ ایک نے کہا اس ترک عادت کا صدمہ یقیناً ہلاک کر دے گا۔ دوسرے نے مشورہ دیا، ”اگر چھوڑنا ہی ہے تو رفتہ رفتہ چھوڑو اور سگریٹوں کی تعداد کم کرتے جاؤ۔“

لیکن میں نے ایسے ”اعصاب زدہ“ لوگوں کو بھی دیکھا جنہوں نے اپنی مباح نوشی کا ”ارشن“ معین کر رکھا تھا، مثلاً چائے کے بعد ایک سگریٹ یا ٹکڑے کے بعد ایک سگریٹ۔ میں نے پھر اپنے دل سے کہا کہ اس سے کیا فائدہ! فرض کو بھیجے کہ میں نیچے اترنے اترتے آخر کار صرف ایک سگریٹ روزانہ پر آجاؤں اور اسی پر اکتفا کروں! اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ میں ہر وقت اسی خیال میں رہوں گا اور اس آئے والی گھڑی کا انتظار کروں گا جب کہ مجھے وہ ایک سگریٹ پینا ہے۔ اس سے میرے کاموں میں یقیناً رکاوٹ ہوگی اور انتظار کی گھڑیاں سو ہاں روح بن جائیں گی۔ اس لیے اس کا طریقہ صرف ایک ہی تھا۔ دجا جو مشورہ لیر نے اختیار کیا تھا۔

اپنے دوستوں کو خاموش کرنے اور ان کو مشورے پر مسکت جواب دینے کے لیے میں نے ان سے کہہ دیا کہ سگریٹ کو رفتہ رفتہ ترک کرنا دیا ہی مصلحتاً عمل ہو گا جیسے کتے پر رحم کرنے کے خیال سے اس کی دم ایک مرتبہ کو بچائے تھوڑی تھوڑی مقدار کاٹی جائے۔

یہ تین سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اس وقت سے

کچھ روز ہوئے میں نے آئرلینڈ کے مشہور مفتلابی لیڈر اور موجودہ آئرستانی جمہوریہ کے صدر سٹرڈی ولیر کے متعلق ایک جھوٹا سا افسانہ پڑھا تھا جس کا تعلق اس زمانے سے تھا جب کہ سٹرڈی آئرلینڈ والوں کی بغاوت کی رہنمائی کر رہے تھے۔ واقعہ یہ تھا کہ جب ”ایسٹر“ کے ایام میں شورش کے موقع پر ان کو گرفتار کر کے برطانی سپاہی قید خانے کی طرف لے جا رہے تھے تو انہوں نے راستہ میں ٹوک کر کہا، ”ڈراٹھیر جائیے“ اور فوراً اپنے منہ سے ایسا عزیز پاپ نکال کر جس میں مباح کو حل رہا تھا رہن پر اس نذر سے دے مارا کہ وہ ٹوٹ چور چور ہو گیا۔

ایک سپاہی نے ان سے سوال کیا، ”آپ نے اسے کیوں پوچھا؟“

سٹرڈی ولیر نے جواب دیا، ”اس بے کہ میں آپ لوگوں کو یہ خوشی حاصل کرنے دینا نہیں چاہتا کہ آپ نے جیل میں مجھے مباح کو پیسے سے محروم کر دیا ہے۔ میں نے اسی وقت یہ عادت چھوڑ دی۔“

اس واقعہ کو پڑھ کر میں نے اپنے دل سے کہا: کاش مجھ میں یہ قدرت ہوتی! میں کئی سال سے بہت زیادہ سگریٹ پینے کا عادی تھا اور ایک ایسا سلسلہ قائم ہو گیا تھا کہ مراٹھ کسی وقت بھی سگریٹ سے خالی نہ رہتا تھا۔ انتہائی پابند وقت کے ساتھ ہر دس منٹ پر ایک نیا سگریٹ جلاتا تھا اور اپنے مباح میں ایک نئی کیل ٹونک دیتا تھا، اور اخراجات کا تو پوچھنا ہی کیا ہے! ایک مرتبہ میں نے یہ صاب کیا کہ مباح کو پیسے میں کتنے زہرے خرچ کرتا رہا ہوں۔ یہ رقم اتنی بڑی تھی کہ میں حیرت زدہ تھا اور مجھے اس کا یقین نہیں آتا تھا، اور جب میں نے ہر سگریٹ کی لمبائی پر غور کیا تو میرے تمام نوش کردہ سگریٹوں کی مجموعی لمبائی کا تخمینہ میلوں میں تک پہنچ گیا۔

آخر ایک روز میں نے اپنے اوپر قابو حاصل کرنے کی کوشش کی اور خود سے یہ سوال کیا، ”تم انسان ہو یا آتش دان کی حمی؟“ ڈی ولیر نے جو کام کیا وہ تم کیوں نہیں کر سکتے؟“ اسی وقت میں نے مضبوط ارادہ کر لیا اور سگریٹ پینا ترک کر دیا۔

اس تک میں نے سگریٹ نہیں پیا ہے۔ پہلے چند ماہ تک میرا صواب سمجھے بے وقوف سمجھتے رہے، بالکل اسی طرح جیسے کوئی سڑپ نہ پیسے والا شخص سے خواروں کی محفل میں بے وقوف سمجھا جاتا ہو۔ نیکس زمانہ گزرتا گیا اور میری اچھی عادت مصبوطا رہی ہوئی تھی جب میرے دوست مجھ سے یہ سوال کرتے کہ "سگریٹ ترک کرنے کی تمہیں بڑی تکلیف ہوئی تھی؟" تو میں جواب دیا "ہاں کچھ تو ہو ہی تھی۔"

گزشتہ سال کے بعد میں اس حقیقت کو پوری بات دانی کے ساتھ ظاہر کرنا ہوں کہ مجھے دراصل یہ تکلیف نہیں ہوئی تھی اور نہ اس معمولی سے کام کے لیے کسی غمخیز معمولی دلت الہی سے کام لےنا یا اٹھنا۔ ہر شخص بے حد آسانی سے تباہ کو بے سارنگ کر سکتا ہے۔ اس صاف کہتا ہوں "آپ ہی ذرا یہ کام کر سکتے ہیں بس سڑپ کے آپ کی خواہش ہو۔"

اس کی پہلی ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنے دل کو اس حقیقت سے آشنا کر دیں کہ تمہارا یہ سب کچھ ہر صورت تمہارے دل سے نہیں اور معصوب ہے۔ یہ پہلا عمل توجہ یا عمل تویم ہے آپ کو اس امر کا غمخیز نہ لادیں۔ میں سگریٹ ترک کرنا چاہتا ہوں۔ یہ بدترین کھانا کوئی عادت ہو۔ اس میں میری انگلیوں پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ میری صحت خراب ہوتی ہے۔ سرری رقم مصالح ہوتی ہے۔ میرے قلب اور پیچھے دلوں کو ضرر پہنچتا ہے۔ میرا ہاتھ خراب ہوتا ہے۔ میرے منہ سے بدبو نکلتی ہے وہ لوگ جو سگریٹ باسکار وغیرہ نہیں پیے مجھ سے کس قدر بہتر ہیں ان کے قلب کو اطمینان رہتا ہے۔ وہ رافیل کو ہنایت پر سکون اور صحت بخش نیند حاصل کرتے ہیں۔ وہ استخوانی، جسمی بیوروں میں ہی مبتلا نہیں ہوتے۔ ان کی آنکھیں صاف و شفاف رہتی ہیں۔ ان کے سانس کی جوا خالص ہوتی ہے۔ ان کی ہویاں ان سے خوش رہتی ہیں ان کے کپڑوں یا کمبلوں میں آگ نہیں لگتی وہ سب بہتر زندگی بسر کرتے ہیں۔"

آپ کبھی ان مہمل خیالات اور شکست خوردگی کی باتوں میں نہ بیٹھے کہ "میں اس عادت کو ترک نہیں کر سکتا۔" یا "اب مجھے سگریٹ چھوڑ دینے سے نقصان ہوگا۔" یا "میرے جماعتی نظام کو اب نیکوٹین کی ضرورت ہے صرف یہی ایک چیز ہے جو میرے اعصاب کو سکون بخشتی ہے" انسان کا جماعتی نظام کبھی نیکوٹین کا طالب نہیں ہوتا آپ

سم قدر تاکہ کسی کوئی بڑی چیز یا نشی شے نہیں مانگتا۔ یہ صرف عادت کی غلامی ہے جو آپ کو متباہ کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ چھوٹی عادتوں کا زنجیری سلسلہ ایک بڑی عادت بن کر ہو گیا ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ہنری سی۔ لنک اس عمل کو اعصابی عضلاتی "حرکتوں کی ایک زنجیر کہتا ہے، آپ سگریٹ کا پکیت اٹھاتے ہیں۔ ایک سگریٹ نکال کر اپنے لبوں کے درمیان رکھتے ہیں۔ پھر ذرا سلائی جلا کر سگریٹ سلکاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کا دھواں پی کر منہ سے باہر نکالتے ہیں اور کبھی کبھی دھوئیں کے پیچ تاب دیکھ کر مٹوطا بھی ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ سگریٹ کا آخری حصہ تک خاکستر دان "میں پہنچ جاتا ہے۔"

اس بے حقیقی کوشش یہ ہوتی چاہیے کہ ان کاموں کا ہر ایک تحت شعوری سلسلہ قائم ہو جاتا ہے اس کی ابتداء ہونے پانے، بہترین طریقہ یہ ہے کہ متباہ کو نوشی کے تمام آلات مثلاً سگریٹ، سگار، پائپ یا حقہ اور حلیم وغیرہ سب کو ایک ہی باختم کر دیا جائے تاکہ اس سلسلہ کی پھر کوئی حیر آپ کی توجہ کو اپنی طرف متوجہ نہ کرے۔ اس کے بعد صرف وہ چیز باقی رہ جائے گی جسے آپ "عادت" کہتے ہیں۔ اب آپ کے لیے یہ ضرور ہوگا کہ متباہ کو پیسے کی عادت کو متباہ کرنے کے لیے عادت سے بدل ڈالیں اور عارضی طور پر کوئی دوسری بہتر چیز اختیار کر لیں۔ مثلاً الائچی وغیرہ۔ میں نے نوٹ کیا کہ متباہ چابی شروع کر دی تھیں، مگر چنگانی بن ایک ناپسندیدہ حرکت ثابت ہوئی۔ پھر میں ایک بعد دیگرے قند مہری کے ٹکڑے یا چاکلیٹ منہ میں رکھنے لگا۔ پھر سب ان کی مفاد بھی چھوڑ کر بڑی عادت ہی بننے لگی تو میں نے "لیمن ڈراپ" کا استعمال جاری کیا۔ مگر آخر کار ان تمام چیزوں سے تنگ آ گیا۔ یہاں تک کہ متباہ کو نوشی کا خیال بھی رفتہ رفتہ غائب ہو گیا۔

متباہ کو نوشی کی عادت کا بدترین پہلو یہ ہے کہ وہ ایک چور چال خلق ہے اور چپکے چپکے دوسری عادتوں میں غلط مٹا چاتی ہے۔ مثلاً آپ کو اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ ناشتہ کے بعد باکھانے کے بعد، یا صبح کو بیدار ہونے پر، یا رات کو سونے سے پہلے، سگریٹ، سگار یا حقہ پینا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کھانے یا سونے کی لذت کو متباہ کو نوشی کی لذت سے اس طرح مٹا جلا دیتے

میں کہ ایک کے بغیر دوسرے کا خیال ہی نہیں کر سکتے ہیں  
وقت آپ اس غیر مقدس "رشتے کو محسوس کر لیں گے آپ  
کی نجات کا دن قریب آجائے گا۔

اس سلسلے میں آپ کا تصور بھی آپ کو ترغیب  
دیتا ہے اور لالچ میں ڈالتا ہے۔ آپ اس خوب صورت او  
پنج دریچہ دھوئیں کا خیال کرتے ہیں جو جلے اب کی صورت میں  
آپ کے منہ سے نکل کر ایک دل خوش کن منظر پیش کرتا ہے سگریٹ  
اور سگار اور ان کے سکیٹ اور ڈبوں کا حسن اور ان میں پٹے  
ہوئے سیلوٹس اور ریشم کاغذ کی دل فریبی بھی آپ کو متاثر  
کرتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ نگاہوں کا فریب ہو۔ آپ اس میں  
مبتلا نہ ہوں۔ آپ صرف ان نقصانات کا خیال کریں جو  
تباہ کن نوشی سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ ماہرین حیات کے ان  
پیش کردہ اعداد و شمار کا خیال کریں جن کے ذریعہ ثابت کر دیا  
گیا ہے کہ تباہ کن نوشی سے انسان کی حیات کم ہو جاتی ہے  
اگر آپ شادی شدہ ہیں تو اپنی بیوی کا خیال کیجیے جو آپ  
کی گندہ دہنی اور سانس کے بدبودار بھیکوں سے پریشان رہتی  
ہے۔ بھر پوری خاموشی اختیار کرتی ہے۔

میں اس سرست کی گھڑی کو کبھی نہیں بھول سکتا جب  
کہ میں نے محسوس کیا کہ ایک روز صبح سے شام تک مجھے  
سگریٹ نوشی کا خیال بھی نہیں آیا۔ بہت جلد یہ دن مہنتوں  
اور بختے مہینوں میں بدل گئے۔ اب میرے حافظہ سے بھی یہ  
چیز خارج ہو چکی تھی۔ میں دیکھتا ہوں کہ میوی نگاہوں کے ساتھ  
ہر طرف لوگ سگریٹ یا سگاہلی رہے ہیں۔ میرے بے شمار  
اجاب مجھے سگریٹ پیش کیا کرتے تھے مگر میں صرف ایک قسم  
کے ساتھ ان کا شکریہ ادا کرتا تھا اور لینے سے انکار کر دیتا  
تھا۔ جوں جوں بیٹے گزرتے گئے میری صحت بہتر ہوتی گئی میری  
بھوک واپس آئے لگی۔ میں غذاؤں میں زیادہ لذت محسوس  
کرنے لگا۔ میرے اعصاب کی غلش بھی جاتی رہی۔ میرے  
قلب کی حرکت نہایت نظم اور سکون آفرین ہو گئی۔ بے خوابی کی  
بیاری میری خواب گاہ سے بھاگ گئی اور اپنے کاموں میں  
ایک نئی سرگرمی اور خوش دلی محسوس کرنے لگا۔ یہ تمام فائدے  
آپ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ تباہ کن نوشی ترک کر کے دیکھ  
لیجیے۔

## پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا بطوری دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے علاوہ اور محققانہ مضامین نادر و نادر  
گٹا اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار مہنتوں  
اور پیچیدگیوں میں بھی اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور  
معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات  
مطب پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہے آپ  
کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے۔ قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول ڈاک۔

پاکٹ فارماکوپیا شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد نسیم الدین صاحب، ضلع مظفرنگر (پناب) (پناب)

جامع الصنعت | صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سو  
پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔

آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے || مکتبہ سنا کر یا، کوچہ کا شغری، دھڑلی  
قیمت صرف ایک روپیہ



# مرگ آفریں گرد

## کہنہ ششی امراض کے متعلق جدید تحقیقات

نیکلہ کی کانوں میں یا دوسری معدنی صنعتوں اور مختلف کارخانوں میں دھاتوں کی جو گرد یا خاکسٹراڑتی رہتی ہے وہ کام کرنے والوں کے تنفس کے ساتھ ان کے پیچھے دھن میں داخل ہو کر بعض خطرناک اور مہلک بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ یہ ذرے یا ذرات جن بیماریوں کا باعث ہوتے ہیں ان کو بیومو کونیوسس کا ایک عام اصطلاحی نام دے دیا گیا ہے جو پیچھے دھن کی چند مختلف خرابیوں پر عادی ہے اور کہنہ ششی امراض پر دلالت کرتا ہے۔ اس مضمون میں ایک ایسی رپورٹ کا خلاصہ درج ہے جو اس مرگ آفریں گرد یا باریک معدنی ذروں سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے متعلق پیش کی گئی ہے۔

(Pneumoconiosis)

بمبار دھت

بڑی مقدار ہوتی ہے، اس سے تیشہ کے کارخانوں میں بھی یہ مہلک گرد مود مود موتی ہے۔ سلیکا کی گرد میں سانس لینے سے جو خاص قسم کا بیومو کونیوسس پیدا ہوتا ہے اسے "سلیکوسس" کہتے ہیں یعنی پیچھے دھن کا وہ مرض جو سلیکا سے پیدا ہوتا ہے۔ پیچھے دھنوں پر سلیکا کی گرد کی زیادہ مقدار کا اثر یہ ہوتا ہے کہ چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں کے چاروں طرف ریشہ دار تودے پیدا ہو جاتے ہیں جو انہی پیچھے دھن کو دباتے اور پھرتے رہتے ہیں اور سانس لینے کے عمل میں ان سخت ریشوں کی تعداد اور گانٹھیں خطرناک مداخلت کرتی ہیں۔ جب یہ ریشہ دار ریشیں حد سے بڑھ جاتی ہیں تو پیچھے دھن کی اس نرمی اور لچک کا خاتمہ کر دیتی ہیں جو معتدل عمل تنفس کے لیے ضروری ہے۔ اس کو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سلیکوسس کے مریض کا کھانچنے کا ہے اور اس کی جلد کا نیلا خاکستری رنگ اور مستعمل خنک لہف کی کسی حالت صاف طور پر اس امر کا پتہ دیتی ہے کہ پیچھے دھن کی خرابی کے باعث آکسیجن کی خطرناک کمی پیدا ہو گئی۔ سلیکا جتنا زیادہ عمل پذیر ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ ششوں کے لیے تباہ کن ہوتا ہے اور بعض حالات میں ان پیچھے دھنوں کے داغ ایک خاص قسم کا ناصور پیدا کر سلیکوسس کے کسی مریض کو اگر کسی دوسرے مل لائن ہو جاتا ہے تو اس سے پیدا ہونے والی

لندن کی "میڈیکل ریسرچ کونسل" ایک مشہور طبی تحقیقاتی ادارہ ہے جس کے صدر لازار فاغور ہیں۔ ان کی عمر اب ۶۱ سال ہے اور ان کے ساتھ اس ادارے میں کام کرنے والے بہت سے ماہر اور سربراہ اور دہ طیب، سرجن اور محقق ہیں جو وقتاً فوقتاً اپنے ریسرچ کے نتائج پر رپورٹات رپورٹیں شائع کرتے رہتے ہیں۔ پچھلے دنوں سرطان اور منقہ النفس کے متعلق اس کونسل کی رپورٹوں نے بڑی شہرت حاصل کی ہے۔ اس طبی بورڈ کی ایک تازہ رپورٹ ایک پرانی معرکہ اور تباہ کن مرضیاتی صورت حال کے متعلق شائع ہوئی ہے جسے "سینہ موکونیوسس" کہتے ہیں، یعنی پیچھے دھن کی وہ کہنہ بیماریاں جو نیکلہ کی کان کنی کرنے والے مزدوروں اور بعض معدنیاتی کارخانوں میں کام کرنے والے لوگوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ ششی خرابیاں اس مملکت آفریں گرد سے پیدا ہوتی ہیں جو بہت ہی باریک ذروں کی شکل میں اڑتی رہتی ہے اور جسے اگر گرد مرگ کہا جائے تو صحیح ہو گا اس سے دنیا کی مختلف صنعتوں میں ہر سال ہزاروں آدمی مریض ہو رہے ہیں اور بہت سے مریض مر جاتے ہیں۔

نیکلہ کی گرد میں سب سے زیادہ خطرناک گرد سلیکا کی گرد ہے۔ یہ دھنیں مخصوصہ طور پر تھکن اور عملی کمزوری کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔

کی ادائیگی چند مخصوص قسم کی صنعتوں پر مشروط رہی لیکن سنہ ۱۹۳۸ء میں اس اسکیم میں ان تمام لوگوں کو شامل کر لیا گیا جو کسی بھی زیر زمین کانوں میں کام کرتے ہوں۔ بعد میں ۱۹۴۳ء میں ایک اور اصلاحی قدم اٹھایا گیا اور صرف شلیکو سس "ہی نہیں بلکہ" نیومو کوکس "یعنی پھیپھڑوں کے امراض کی تمام قسموں کو ادائیگی معاوضہ کے قانون میں داخل کر لیا گیا۔

ان پھیپھڑوں کی بیماریوں کا معاوضہ مریض کی پچاس فی صدی آمدنی یا ۳۵ سال تک فی ہفتہ تک محدود ہے اب مشہور پیوچ اسکیم "میں یہ شرط شامل کی گئی ہے کہ اگر بیماری کی مدت ۱۳ ہفتوں سے بڑھ جائے اور بیماری مستقل ہو جائے تو تین پونڈ فی ہفتہ معاوضہ دیا جائے گا سنہ ۱۹۴۳ء میں وزارت کے ایک رکن مسٹر گیلن لائڈ جارج نے "نیومو کوکس" کے مریضوں کے علاج اور بہتری کے لیے ایک کمیٹی بھی بنائی ہے جو ساؤتھ ویلز کے معدنی علاقے میں کام کر رہی ہے۔

## ترجمہ شرح اسباب صو مع حاشیہ شریف خاں

امام فن نجیب الدین سمرقندی و علامہ نفیس کرمانی کی مدلل مفصل کتاب شرح اسباب علامات کالسلیس و امحاجد و ترجمہ مع حاشیہ شریف خاں خواجہ صاحب مرتب کیا جو جس میں ہر مرض کے اختتام پر حکیم اجل خاں صاحب کے خاندانی معمولات مطب اور ہزاروں تیر ہدف جہزات بھی اضافہ کیے گئے ہیں اس کتاب کی موجودگی میں معمولی قابلیت کا انسان سمجھتے سمجھتے امراض کی تشخیص کر سکتا اور بغیر کسی دقت کے علاج کر سکتا ہے۔ فٹ نوٹ میں جدید تحقیقات کے ساتھ ہر مرض کی حالت کو عکس نقادہ کے ذریعہ سمجھایا گیا ہے۔ کتاب تمام ہندوستان کے طبیب کالجوں میں داخلہ کورس ہے۔ قیمت مکمل چار جلد ساڑھے سولہ روپے۔

فہرست مفت طلب فرمائیں۔

ملنے کا متہ  
دفتر دار التالیفات، اجل روڈ، قزول باغ

اس کو ہلاک کر دیتی ہیں۔ افریقہ کی سونے کی کانوں میں کام کرنے والے حبشیوں کو جب پتھروں کی گرد میں سانس لیتے لیستے نیومو کوکس "لاحق ہو جاتا ہے تو اس وقت سے لے کر پانچ سال کے اندر اندر وہ عموماً ہلاک ہو جاتے ہیں۔ سلیکا کی گرد ہمیشہ کوئلہ کے کانگوں اور پہاڑوں سے پتھر نکلنے والوں اور چٹانوں کو برائے والوں اور سنگ تراشوں اور اینٹوں کے بھٹوں میں کام کرنے والوں اور مٹی کے برتن بنانے والوں کے پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعہ داخل ہوتی رہتی ہے۔ حبشیوں کی سطح کھردری کرنے کے لیے جب بھاپ یا دبی ہوئی ہو اس کے ذریعہ ریت کے جھوسکے نیسے جاتے ہیں یا فلاؤ کو خرا د پر چڑھایا جاتا ہے یا سنگ نساد دودھ پتھر جس پر چاؤ وغیرہ تیز کرتے ہیں، حرکت کرتا رہتا ہے تو سلیکا کے باریک ریزے ہوا میں ملتے رہتے ہیں اور شریک تنفس ہو جاتے ہیں۔ اسبستوس کے ننھے بنائے والوں کو بھی "میگنیم سلیکٹ" سے ہی خطرہ رہتا ہے۔

لوہے، پتیل، تانبے وغیرہ کی بھی فلتاتی گرد "نیومو کوکس" کا باعث ہوتی ہے جس کا کوئی علاج درپنا نہیں ہوا ہے لیکن اس عالم گیر صنعتی خطرے کو کم کرنے کے لیے بہت سی احتیاطی تدبیریں اختیار کی جاسکتی ہیں، ان میں سے دو یہ ہیں کہ دھاتوں سے آڑی ہوئی گرد اور باریک دڑوں کو اڑے سے روکنے اور دبا دینے کے لیے پانی یا آبی بخارات کی تیز بھواریں مخصوص مشینوں کے ذریعہ چھوڑی جاتی رہیں یا شیشے کے شفاف پردے اس طرح حاصل کر دیے جائیں کہ کاری گرد یا مزدور تک یہ فلتاتی گرد نہ پہنچ سکے۔ اب ایسے انتظامات بہت کم کارخانوں میں دیئے گئے ہیں۔

اس طرح کی بیماریوں کے متعلق جو کانوں اور کارخانوں کے گرد و غبار سے پیدا ہوتی ہیں اور ہزاروں آدمیوں کو ہلاک کرتی رہتی ہیں۔ سنہ ۱۸۶۱ء میں برطانیہ حکومت نے ایک تحقیقاتی "رائل کمیشن" کے قیام کے ذریعہ دنیا کی توجہ مبذول کی تھی۔ لیکن اس وقت سے سنہ ۱۹۱۸ء تک "سلیکو سس" کا مرض ان امراض کی فہرست میں نہ تھا، جن کی بنا پر کارکنوں اور مزدوروں کو املا دی اور مٹی ریتیں دی جاتی ہیں۔ اس قانون کا نام "دک مینر کمیشن ایکٹ" ہے لیکن سنہ ۱۹۱۸ء کے بعد بھی بعضی وقتوں

# جو تک

از بناب حکیم محمد احسن صاحب سہواں کراچی  
انسانی جسم سے خاسخون نکالنے کے لیے جو تکیں لگاتے کا طبی طریقہ زمانہ  
قدیم سے مشرق اور مغرب میں جاری رہا ہے۔ اس مضمون میں جو تک کی جانی  
ساخت، اس کی زندگی اور عادات، اس کے خون چرنے کے طریقے اور وجود  
عالم میں اس کی حیثیت پر دل چسپ بحث کی گئی ہے۔ بہارِ رحمت

تقریباً چار ہزار انواع کے صرف وہ گرم خون رکھنے والے  
جان دار ہیں جن کو "ذواتِ انسانی" یعنی "دودھ پلانے والے"  
جاؤر کہتے ہیں۔ اسی سے اندازہ کر لیجیے کہ اس کائنات میں  
باقی کثیر الا انواع جانداروں کی قسمیں اور تعدادیں کتنی ہوں گی!  
ظاہر ہے کہ ہمارا علم راضی تو اس سلسلہ میں قاصر ہے اور ان  
اشکالِ زندگی کی کتنی تو ایک طرف، ان کا تصور بھی ناممکن ہے۔  
صرف ایک مثال لے لیجیے بس "شکلِ زندگی کو ہم سرٹومہ  
کہتے ہیں۔ وہ بھی اس کائنات میں ایک فرد کی حیثیت رکھتا ہے  
مگر ایسے خوردبینی جراثیم کی میں لاکھ تعداد ہا۔ صرف ایک  
انکلی کے ناخن پر اپنی پیچیدہ اور پرزہ افحاتِ زندگی کی مدت  
گزار سکتی ہے۔ یہ بھی خیال کر لیجیے کہ صرف عنکبوت سیلئے  
مکڑیوں کی پندرہ ہزار قسمیں ہمارے ساتھ نقصِ زندگی میں  
مصروف ہیں۔

اس سے زیادہ غالباً کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔  
گو یا ہماری حیثیت ایک عظمتِ غیر محدود اور ایک وسعتِ  
بیکراں میں ایک بزدلی سی ہے۔ ہم اس جزو کی اہمیت کو  
انکار نہیں کرتے، لیکن اسی طرح تمام دوسرے اجزاء و عناصر  
بھی اہم ہیں اور ایک پیچیدہ یا بھی رشتے میں منسلک ہیں۔  
نہ تو ہم تنہا اور دوسرے جان داروں کی زندگیوں سے خیر  
مستقل اور آزاد ہیں اور نہ کوئی دوسری چیز مثلاً ایک مینڈک یا  
دیوار پر رہنے والا کھونٹا اتنا ذلیل و بیچارہ ہے کہ اسے ایک قلم  
ہم کا ثنائی برادری سے خارج کر دیں۔ انھی میں ایک چیرند  
جو تک بھی ہے جو خون چوستی ہے اور جسے ہم نفرت کی نگاہ سے  
دیکھنے کے عادی ہو گئے ہیں لیکن وہی انسان جو اسے ذلیل  
سمجھتا ہے اکثر حالتوں میں نہ صرف اپنی کھوئی ہوئی صحت کی

ہم اپنی تحلیل اور اپنی معلومات سے خواہ کتنا ہی  
عام میں حقیقت یہ ہے کہ تخلیقِ عالم کے تنوع اور قلوبوں کا  
اندازہ لگانا دشوار ہے۔ اس کائنات میں زندگی کی جتنی قسمیں  
ہیں، اور ان کی تعداد، شکلیں اور صورتیں جس قدر لامحدود  
ہیں، ان میں انسان صرف ایک "نوع" سے زیادہ جلیب  
ہیں رکھتا۔ مگر چون کہ ہم نے اپنے متعلق ساری دنیا میں ایک  
مرکزی مخلوق ہونے کا تصور پیدا کر لیا ہے، اس لیے ہم انسان  
کو ایک ایسی حکمران ہستی سمجھتے ہیں جو تمام موجودات میں سب سے اگے  
ہے اور باقی تمام چیزیں ایک ایسے منظر میں ہیں جن پر ایک  
دھندھلا کھایا ہوا چہرہ مثلاً ہمارے خیال کا سلسلہ یوں بننا  
ہے کہ کچھ چو پائے ہیں، کچھ پرند ہیں، کچھ مچھلیاں ہیں، کچھ حشرات  
الارض ہیں اور باقی "سب کچھ ہم ہیں"۔

لیکن "بایولوجی" یعنی علمِ حیات کی رو سے یہ تصویر  
ایک جداگانہ رنگ میں دکھائی دیتی ہے۔ اس سے قطع نظر  
کہ انسان نے بعض نفسی اور روحانی قدرتی عطیوں کے باعث  
ایک قسم کی مرکزیت اور خصوصیت حاصل کر لی ہے، یہ ایک  
سیدھی سادی حقیقت موجود ہے کہ زندگی کی ایک شکل کی حقیقت  
سے ہم ایک بہت بڑی اور لامحدود جماعت کے صرف ایک  
فرد ہیں اور اس جماعت کے دوسرے افراد کی تعداد ان  
کرداروں یا یاروں یا حقیقت میں بے شمار اجسام و اشکال  
زندگی میں پائی جاتی ہے۔ جو ایک نامعلوم مدت سے اس  
کائنات میں موجود ہیں اور لامحدود مدت تک موجود رہیں گے۔  
بس طرح انسان سانس لے رہے ہیں اور زندگی  
لے کر رہے ہیں اور اپنی نسل کو بڑھانے میں مہمک ہیں اور  
اپنے پیچیدہ مسائل کی جدوجہد میں مصروف ہیں اسی طرح

## طبعی جونک

اس مضمون میں صرف اس جونک کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو غالباً سب سے زیادہ تعداد میں پائی جاتی ہے اور جسے ہم طبی جونک "کہہ سکتے ہیں۔ یعنی وہ جونک جو جسم کے کسی حصہ کا فاسد خون چوسنے کے لیے عام طور پر طبی مشورہ سے لگائی جاتی ہے۔ حیاتیاتی اصطلاح میں اس کا نام "میکروڈیلٹا ڈیکورا" (Macrobela Decora) ہے۔ یہ ایک

نرم الجلیا اور چپٹا کیڑا ہے جس کی لمبائی تین انچ سے پانچ انچ تک ہوتی ہے، جس کا ادھری رنگ بھدرا زیتونی سبز ہوتا ہے اور جس کے جسم پر کبھی کبھی سرخ و سیاہ بندکیاں ہوا جیسے بھی ہوتے ہیں۔ اس کے پیٹ کا پچھلا حصہ بھدے نارنجی رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی قیام گاہ بالعموم مسست رو یا چھیلے بند پانی کی جگہوں میں ہوتی ہے جہاں روشنی سے بچنے کے لیے دو پتھروں یا کچھرو وغیرہ میں چھپی رہتی ہے۔

نیچوں کی اس پٹلی اور لمبی اور نرمی و لاش وار پوٹ میں جسے جونک کہتے ہیں، دونوں سروں پر ایک ایک طاقتور عضلاتی مرشاف بنے چوسنے والی نلکی ہوتی ہے۔ پچھلی نلکی صرف چوسنے ہی کے کام آتی ہے یعنی اس میں "دہن" کی خستہ نہیں ہوتی مگر اگلی نلکی میں حقیقی "منہ" ہوتا ہے اور یہ منہ جونک کا طبعی نشو و نما اور تاج موایید میں نہ صرف ایک مرکزی سیٹیت رکھتا ہے بلکہ اس کی ساخت بھی بہت مضبوط اور دراؤنی ہوتی ہے۔ اس کے منہ میں تین استخوانی دندانہ دار جڑے ہوئے ہیں جو ساتھ ساتھ چلتے یا سرکتے ہیں اور جب چیز کو وہ گرفت میں لاتے ہیں اس کو بالکل اس طرح، جسے ایک چھوٹی سی مدور آری عمل کرتی ہے تراش دیتے ہیں اس کا حلق یا لمبوم ایک "سیال کش" طاقت ور پکڑی جیسا ہوا اور اسی کے نیچے ایک لمبک دار خزانہ ہوتا ہے جو بھرنے پر عجیب طرح سے پھول جاتا ہے۔ مزید برآں جب جونک اپنے چوسنے والے منہ کو بند کر لیتی ہے اور اپنے شکار کے جسم میں اپنے دندانہ دار جڑوں سے قین چھوٹے شکاف بنا لیتی ہے تو قدرتی طور پر اس سے ایک قسم کے "لعاب دہن" کا افراز ہوتا ہے جسے "ہیروڈین" (Hirudin) کہتے ہیں۔ اس لعاب کی خاصیت یہ ہے کہ خون میں ہلکا ہلکا ہيجان پیدا کر کے اسے منجمد ہونے سے روکتا ہے۔ اس

واپسی کے لیے بلکہ اپنی زندگی و حیات کے لیے بھی ان کو کچلا کام ہون منت رہا ہے۔ اور اگر قدما کی تجویز کردہ جو ٹکوں کو اس کے جسم کا خون نہ چسپا یا جاتا تو وہ بچہ موت کی گرفت سے نہ بچ سکتا۔ کم سے کم اسی نقطہ نگاہ سے ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ جونک کی زندگی بھی افادی حیثیتوں سے خالی نہیں ہے۔ جسے ایک وسیع ترین قدرت کی کوئی مخلوق ایسی نہیں ہے۔

(۲)

جونک ایک ایسا کیڑا ہے جسے عام طور پر سب لوگ جانتے ہیں۔ نسلی اعتبار سے یہ ابتدائی جانوروں کے، سرخاندان سے تعلق رکھتی ہے جسے سرخ خون رکھنے والے حلقہ دار کیڑوں کا گروہ (Annelid) کہا جاتا ہے اور جنینی عملیات سے اس کی ابتدائی یا مورث نسل کی پیدائش اسی طرح ہوتی تھی کہ ایک جسم چند اسام یا قطعات میں منقسم ہو کر نئے افراد کی پیدائش کا باعث ہو گیا تھا۔ جونک اور کچھ اور دونوں ہم نسل ابتدائی کیڑے ہیں۔ فرق یہ ہے کہ کچھ زمین میں رہتا ہے اور مٹی کھا کر نباتاتی مادے کے اجزاء اور سڑی مٹی رطوبتوں سے اپنی غذا حاصل کرتا ہے۔ مگر جونک ایک مخصوص نوع کے علاوہ، پانی کی باشندہ ہے اور خون کے علاوہ اس کو کسی دوسری چیز کی بھوک نہیں ہوتی۔ قدرتی اقتصادیات میں اس کا کام صرف ایک خون آشام جان دار کا ہے، اور ان دوسرے جانوروں کی طرح جو صرف گوشت خوار ہوتے ہیں، جونک بھی اپنی خون آشامی کے ذریعہ حکم قضا و قد کو پورا کر رہی ہے۔

جونک صرف ایک قسم کی نہیں ہوتی بلکہ اس کی چند قسمیں ہیں جو مختلف قسموں کے پانی میں پائی جاتی ہیں۔ بعض جو ٹھیک تیز رو چشموں کو پسند کرتی ہیں اور بہتے ہوئے دھاروں کے درمیان پتھروں یا نباتاتی ڈنخلوں سے چمٹی ہوئی رہتی ہیں اور بعض بلکہ زیادہ تر قسمیں ایسی ہیں جو مسست رو چشموں یا بند پانی کے تالابوں، جھیلوں اور گھاس پات سے گھبرائی ہوئی گھائیوں میں رہتی ہیں۔ ان کے رنگ اور ان کی جسمیں بھی مختلف ہوتی ہیں، بعض کے جسم پر بندکیاں بعض پر بھاریاں اور بعض پر دھبے ہوتے ہیں۔ بعض جونکیں صرف تین چار انچ لمبی ہوتی ہیں اور بعض نو انچ سے بھی بڑی ہو جاتی ہیں۔ ان کی مختلف قسموں میں تیرنے اور حصول غذا کے طریقے بھی جدا گانہ ہوتے ہیں۔

کو ابھارنے والا اور اک جھل ہوا جو بھرہ نہایت نرمی اور آہستگی کے ساتھ بے خبر مینڈک کی جلد پر اپنے جسم کے دونوں سروں کو چپاں کر دیتی ہے۔ اس کے بعد فوراً ہی اس کے دندانہ دار جڑے مینڈک کی جلد میں شگاف پیدا کر دیتے ہیں اور جونک اس کا خون پینا شروع کر دیتی ہے۔ وہ خون کی اتنی مقدار پی سکتی ہے جو اپنے جسمانی وزن سے بھی زیادہ ہو اس کے بعد کئی مہینوں تک اس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب وہ خون پیتی رہتی ہے تو خون کے صرف ٹھوس حصے اس کے پیٹ کی نگہبانی میں جمع ہوتے ہیں اور ضرورت کے مطابق تقریباً ایک سال تک وہیں رہ سکتے ہیں خون کے سیال حصے جونک کے گردوں کے ساتھ سے مقطر ہونے رہتے ہیں۔

جونک کا طریق تغذ جس قدر ابتدائی اور غذائی ہے ویسا ہی اس کا طریقہ تولید و پیدائش بھی ہے۔ یہ ان جانوروں میں ہے جن میں "درد و جہ" کہتے ہیں یعنی جن میں زور وادہ دونوں کی خاصیتیں موجود ہوتی ہیں۔ جس طرح جونک کی آنکھیں "اس کو دوسرے اعضائے اوراک سے جدا گانہ نہیں ہیں اسی طرح جونک کی زور وادہ جلیں بھی علیحدہ نہیں ہیں۔ ہر جونک نرمی ہے اورادہ بھی۔ لیکن جوتا یہ ہے کہ موسم سرما میں غذا حاصل کرنے کے بعد جونک میں ایک جنسی اشتعال پیدا ہوتا ہے اور ایک جونک دوسری جونک سے لپٹ جانا چاہتی ہے۔ اس عمل میں درجیم یک جا ہو کر ہم آغوش ہو جاتے ہیں اور دونوں کے جسموں سے یک لیس دار افراز خارج ہو کر ان کو باہر گرچکا دیتا ہے۔ جب یہ اس صورت سے لپٹی ہوئی پڑی رہتی رہی تو مردانہ مادہ منویہ ایک جسم سے نکل کر دوسرے کے زنانہ غلاف یا قلم میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ حاملہ جونک جن یا جولائی کے مہینے تک ایک زرد رنگ کا بیضہ یا جھلی دار افراز خارج کرتی ہے اور تقریباً تین ہفتوں میں جونک کی ایک نئی نسل وجود میں آجاتی ہے اس طرح جونک کی زندگی کا ایک نہادور شروع ہو جاتا ہے اور وہ قدرت کے وسیع اور ناقابل فہم کارخانے میں اپنا کام جاری رکھتی ہے۔

(امریکن مرکری سے مستفاد)

اپنی محنت کی حفاظت کے طریقے سیکھنے کے لیے  
ہمدرد محنت کے مستقل خیر میلہ بن جائیے۔ (دائلم)

یہ جب جونک کا مسد اس کے شکار پر برابر سے ٹپید جاتا تو اور شگاف بن چکا ہوتا ہے، تو شکار کا خون جونک کے سیال کسٹن مجموعہ میں پوری آزادی کے ساتھ آتا رہتا ہے۔

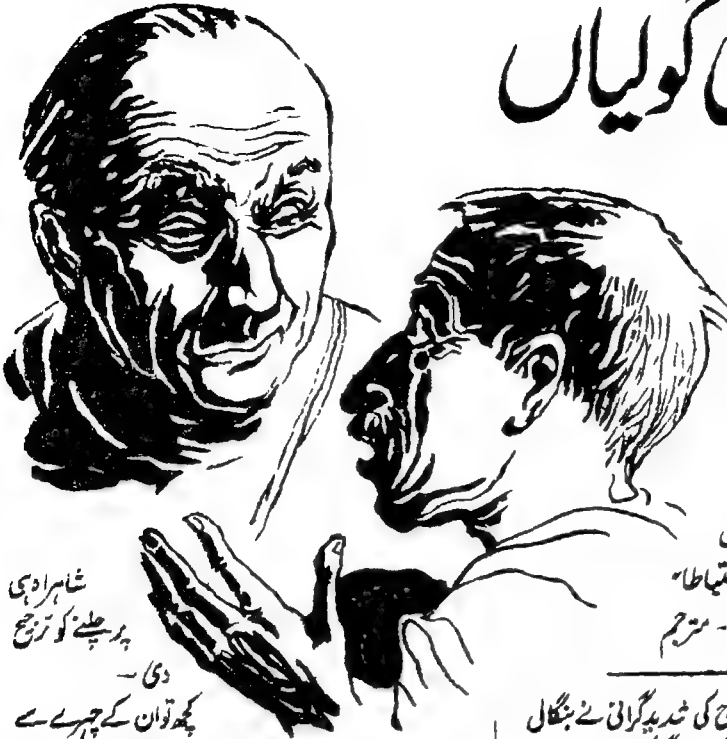
یہ جو دم دماغ مجروح سماعت اور حواس بصارت جونک موسم بہار کی ابتدا میں اپنی دھندلی مگر موثر سرگرمیاں شروع کر دیتی ہے۔ موسم سرما کو یہ چھپچھل پانی کی تار یک تہ ہیں کو ارجحی ہوتی ہے اور بہار کے آنے ہی جس وقت مینڈک بھی غفلت سے بیدار ہوئے تھے ہیں، جونک بھوک سے مجبور ہو کر تلاش غذا کے لیے مستعد و سرگرم ہوجاتی ہے وہ اپنے چھپے ہوئے کوئلہ ذہنی ہوئی اور دھڑلہ ترنا شروع کرتی ہے تاکہ پھر اس کی آبائی نباتات کی تلاش میں آئے اور شکار کا کھوج لگائے۔ وہ اس کام کے لیے زیادہ تر رات کے وقت کو ترجیح دیتی ہے۔ اگرچہ اس کے احساسات بہت تھوڑے اور گند ہوتے ہیں، تاہم اس کے تحقیقی کاموں میں مدد اپنے کے لیے کافی ہے۔ اس لیے جونک کے ہونٹوں میں پہلے سا خلیا ہوتے ہیں جو جان دار گوشت کا پتہ لگانے میں ذائقہ و مسامحہ کے ایک مشترک احساس کے ذریعہ اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔ اس کے پورے جسم پر ایسے جلدی رقبے ہوتے ہیں جو روشنی کی کمی بیشی کو "معلوم" کرتے ہیں اور اس کے دونوں سروں یا دباؤں پر کچھ خیمے اور کچھ منفر خلا یا ذک ہیں۔ ہلے ہوتے ہیں۔ جتنے خلا یا ایک معنی میں "آنکھوں کا کیم" ہیں، اور منفر خلا یا کے ذریعہ جونک کو پانی کے ارتعاش و حرارت کا ادراک ہوتا ہے اور اگر حاجی یا ذکر مفلول حالت میں اور کھوڑی مقدار میں پانی میں موجود ہوتے ہیں تو جونک کو فوراً اس کا علم ہو جاتا ہے۔ جونک ابھی ارتقا کی اس منزل تک نہیں پہنچی ہے جہاں دماغ کی تعمیر شروع ہوتی ہے۔ لیکن اس کو کئی ادراک یا "جسمانی عقل" حاصل ہے اور وہ اس کے ذریعہ پانی کی تہ میں آدمی کی انگلی کے نشان کو سونگھ کر پہچان جاتی ہے۔

جونک اپنے جسم کے پتلے سرے کو کسی پتھر یا آبی نباتات کی دھنسل سے چکا دیتی ہے اور اپنے اوپری سرے یعنی اندھو سر کو منڈک کے سانپ کی طرح ادھر ادھر لاتی ہے۔ یہ ایک اسمانی حرکت ہے جس سے وہ شکار کا پتہ لگانا چاہتی ہے جوں ہی اسے کسی مینڈک کی موجودگی کا علم ہو جاتا ہے وہ فوراً پتھر یا ڈھنسل کو چھوڑ کر اس سمت کو تیرتی ہے جہاں سے اس

افسانہ

# جادو کی گولیاں

از مسٹر شب چندر اگستا  
ایم۔ اے۔ بی۔ ایل۔



شاہراہی  
پر چلنے کو ترجیح  
دی۔

یہ افسانہ پہلی بار  
انگریزی زبان میں "امرت بازار"  
پٹرکچر میں شائع ہوا۔ اس میں  
بتایا گیا ہے کہ ہشیر یا کاسلاج  
ایک ملاجی نے کیسی عجیب گولیاں  
سے کیا۔ ترجمہ کرتے وقت ماحول میں  
"ہکی" جی تبدیلی کی گئی ہے اور احتیاطاً  
بنگالی نام بھی بدل دیے گئے ہیں۔ مترجم

کچھ توان کے چہرے سے  
ظاہری تقدس نمایاں رہتا تھا اور  
کچھ زبان میں بھی مٹھاس پیدا کر لی گئی تھی جس کا فائدہ اس صورت  
میں ظاہر ہوا کہ ملاجی نے باتیں بنا کر اسی سرک جاتی ہوئی ایک  
بیل گاڑی کے ہانکنے والے کو اپنا دوست بنالیا اور اس گاڑی  
پر بیٹھ کر اس کے شریک سفر ہو گئے۔ گھاڑی والا کچھ باتیں کرنا  
چاہتا تھا۔ مگر گاڑی پر دلے ہوئے تازہ اور نرم نرم سیال  
نے ملا کوئین کے دماغ پر ایک خواب آور اثر پیدا کیا اور کچھ  
دیر اُدھتے رہنے کے بعد وہ سو گئے۔

ملاجی کا یہ سفر اس وقت شروع ہوا تھا۔ جب ختم  
ہونے والی رات کے آخری تارے فضا سے آسمانی مریض جھلا  
جھلا کر بچھ رہے تھے۔ گھاڑی چلتی رہی اور ملا کوئین مزے  
مزے سے خراٹے لیتے رہے۔ آخر جب صبح ہوئی اور آفتاب  
کی پہلی شعاعیں نمودار ہونے لگیں تو مریض شیکری کا چور با  
اگیا۔ جہاں یہ سرک گئی شاخوں میں تقسیم ہو گئی تھی۔ ملا کوئین  
خود توبیدار نہیں ہوئے۔ مگر اس چوراہے پر بیل گاڑی کو روک  
کر ایک "باوردی" قاصد نے جو کسی مقامی زمیندار کا  
لازم معلوم ہوتا تھا انھیں جھنجھوڑ کر دکھایا۔ جوں ہی ملا  
کوئین کی آنکھیں کھلیں وہ خوف زدہ ہو گئے اور گھبرا کر اٹھ

چا دل چاہے ضروری اناج کی شدید گرانی نے بنگال  
کے اس دیہات کے رہنے والوں کو زندگی کی سرسوں سے  
محروم کر دیا تھا کسی نے کچھ کہا ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں  
آتی۔ پاس والی ندی کے بھی دونوں کنارے بھرتے جا رہے  
تھے اور آنے والے سیلاب کی خبر دے رہے تھے۔ دیہات میں  
ایک تو خوشیوں کے ذرائع ہی کم ہوتے ہیں دوسرے جو سادہ  
اور روکھی بھٹی دل چسپان تھیں ان کے سرچشمے بھی کسی آنے والی  
آفت کے اندیشہ سے خشک ہوئے جا رہے تھے اس دیہات  
کے رہنے والے ملا کوئین نے، (جن کا اصلی نام کریم الدین تھا)  
جو بھڑکھونک کی خدمت انجام دینے میں بیٹھنے لگے تھے  
اور سیدھے سادے دیہاتیوں کو بے وقوف بنا کر اپنا الہیہ  
کرے کی کافی مشق کر چکے تھے، اس دیہات سے چل نکلنے کا  
ارادہ کیا اور ایسی جگہ پر جہاں ذریعہ معاش اور ذریعہ حیات  
کم ہوتا جا رہا تھا لعنت بیج کر ضلع کے مرکزی شہر کی طرف  
روانہ ہو گئے جہاں سے بارہ میل کے فاصلے پر تھا۔ ملا  
کوئین اگر چاہتے تو کھیتوں میں سے گزر کر اس فاصلے میں تقریباً  
۴ میل کی کمی کر لیتے۔ مگر انھوں نے شیخ کے اس مصروع پر  
عمل کرتے ہوئے کہ

"راہ راست برو اگر چہ دور است"

ہیٹھے۔ اس قاصدے بھی اہل رنگ کی پگڑھی باندھ رکھی تھی۔ اور یہ لال پگڑھی دالوں سے ڈرتا اپنی زندگی کے فرائض میں داخل سمجھتے تھے۔ لیکن جب ان کی بیوی بہشت دور ہوئی اور انھوں نے قاصد کی بانوں سے اس کے مقصد کا پتہ لگا لیا تو تمام بڑے خیالات ان کے دل سے محو ہو گئے اور اسید کی ایک جھلک دکھائی دینے لگی۔

بات یہ تھی کہ ٹیکری کے مہمندار کی دبا اگر آپ چاہیں تو رئیس کہہ لیں، بیگم نے ایک خواب دیکھا تھا۔ اسی خواب کا نتیجہ تھا کہ اس ملازم کو جس کا نام دینو تھا اس مقصد کے پورا ہونے تک یہی گناہ کہ سورج نکلنے ہی سے پہلے بیسٹل گاڑی میں اگر کوئی ملاجی سفر کرتے ہوئے دکھائی دیں تو ان کو اپنے ساتھ زمیندار کے محل سرائیک لے آئے۔ چالاک ملائے ان بانوں سے بہت کچھ بھانپ لیا اور جھٹ بول گئے۔ ”بھئی بیگم صاحبہ کا یہ خواب تو بہت سچا نکلا پھر بھی یہ پورا خواب نہیں ہے۔ صرف آدھا خواب ہے۔ یہ بھی قدرت کا کرشمہ ہے کہ اس کا بقیہ نصف خواب میں

نے دیکھا ہے۔ واہ وا۔ سبحان اللہ۔ یہ بھی اس کی شہ دینو مسکرایا اور پیال میں لپٹے ہوئے ملا کو مدد دے کر اس نے گاڑی سے اتارا۔ گاڑی والا سندھ دیکھنے لگا تو دینو نے حق میزبانی ادا کرتے ہوئے جیب سے ایک انھنی ملاجی سے مخاطب دیر یہاں تھی۔ ابھی



دوڑتا اور سواری ملا کر آپ ٹیکری تک جاتا ہوں۔ ٹیک لے چلتا ہوں۔

بنکال کے اندرونی علاقوں میں ایک تو مسلمانوں کی بڑی اکثریت ناخواند اور غریب ہے

دوسرے یہ لوگ زیادہ تر کاشت کار طبقہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ زمینداروں اور زمینداروں کی تعداد بے حد کم ہے۔ اور ان میں اداہم پرستی زیادہ پائی جاتی ہے۔ ٹیکری کے زمیندار کا نام



غلام علی میاں تھا، اور ان کا مکان اگرچہ کچھ بہت بڑا نہ تھا لیکن چون کہ اس کی سردی دیواریں سرخ رنگ کی تھیں اس لیے گرد و نواح میں یہ لال محل کے نام سے مشہور تھا۔

ملا کر میں جن کی عمر سی لوگوں کو اپنا شکار بنانے میں صرف ہوئی تھی، اس حقیقت سے بہت اچھی طرح واقف تھے کہ ”ہاتھ کی ایک چڑیا جھاڑی کی چند چڑیوں سے بہتر ہے“ وہ اس بھنی ہوئی چڑیا کو چھوڑنا نہیں چاہتے تھے وہ جانتے تھے کہ رئیسوں کے خواب کا کیا اعتبار ہے۔ ممکن ہے کہ وہ بنو کی دالسی پر کچھ خیال لپیٹ جائے اور یہ دالسی ہی آئے۔ ممکن ہے وہ واقعہ بھی کوئی مذاق ہو۔ وہ حوصلے وقوف بنانا نہیں جانتے تھے بلکہ دوسروں کو بے وقوف بنانا چاہتے تھے۔ انھوں نے معاملہ کے تمام پہلوؤں کو جانچ تول کر بڑی متانت سے کہا۔ ”لیکن بھیا دیو، سواری لانے کی کیا ضرورت ہے۔ میں تمھارے ساتھ پیدل چلا جاتا ہوں۔“

”اس سے میرے مالک بہت خفا ہوں گے“ دیو نے جواب دیا۔ ”خانا مجھے مارنے لگیں گے۔ سواری کے بغیر کسی ملاجی کو میں نہیں لے جا سکتا۔“

”لیکن بھئی تم میری بات سمجھے نہیں“ ملا کر میں نے اپنی پوری چالاکی کو کام میں لانے ہوئے کہا۔ ”اس سے بیگم صاحبہ کے پاک اور پتے خواب کا اثر خواب ہو جائے گا وہ باقی آدھا خواب جسے میں نے دیکھا ہے سواری کی اجازت نہیں دیتا۔ مجھے پیدل چلنا ہی پڑے گا۔ تم کوئی فکر نہ کرو۔ تم پر کوئی خفا بھی نہ ہوگا۔“

دو دن چل پڑے اور راستے طے کرنے لگے۔ ملا کر میں مزید روشنی کے لیے بہت بے چین تھے وہ ہاتھوں ہاتھوں میں دیو سے بہت سی معلومات حاصل کرنی چاہتے تھے۔ ان کی چالپوسی کی زندگی میں یہ پہلا موقع تھا کہ ایک رئیس گھرنے کی خاتون نے ان کو بلایا تھا۔ صرف اتنا ہی نہیں بلکہ یہ خواب بھی دیکھا تھا کہ ایک ملا اس راستے سے گزرنے والا ہے۔ وہ سوچ رہے تھے کہ آخر جبر اکبیا ہے؟ کیا لال محل کے رہنے والے آدم خور تو نہیں ہیں؟ کیا ملاجی کو کسی پریشانی یا خطرے میں تو نہیں ڈالا جائے گا؟ کیا انھیں کسی کا لے جادو کو کامیاب بنانے کے لیے انسانی قربانی کی ضرورت تو نہیں جو اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بنگالہ میں جادو، سحر، ٹوٹے، ٹوٹے وغیرہ کا رواج بہت زیادہ ہے اور ”بنگالے جادو“ ایک ضرب المثل بن کر رہ گیا ہے (مضمون)

آخر ملا کر میں کی مراد برآئی اند دینو نے خود ہی خاموشی کو توڑ کر کہا، ”ملاجی۔ آپ پر تو سب کچھ روشن ہے، ہر سبک بڑی مشکل یہ ہے کہ چھوٹی بیو صاحبہ کی بیماری نے ان کی سانس لینے بڑی سیکم صاحبہ اور تمام گھر والوں کا دماغ ذرا بکڑا کر دیا ہے۔“ ہاں۔ مجھے روحانی طور پر یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ملا کر میں نے بڑی چالاکی سے آدھ چھوٹی بیو، صاحبہ کے ساتھ بڑی سہروردی کا نگہار کرتے ہوئے کہا، ”مجھے یقین ہے کہ میں جلد ان کو اچھا کر دوں گا۔ ہاں تو وہ بیماری.....“

ملا کر میں نے اس آخری فقرے کو عجیب انداز سے توڑا وہ بہت کچھ حانتا چاہتے تھے۔ لیکن کچھ زیادہ نہ چھینے کو خود اپنی روشن ضمیری کے دامن پر دھبہ لگانا خیال کرتے تھے۔

دینو کی عادت اکثر باتوں کی ملازموں کی طرح یہ تھی کہ جب وہ بولنا شروع کرتا تھا تو بات ہی چلا جاتا تھا۔ یہ چیز ملا کر میں نے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی۔

”وہ بیماری، ملاجی۔“ دینو نے سلسلہ کلام جاری رکھ کر ہوئے کہا، ”آپ تو جانتے ہی ہیں کہ ڈاکٹروں کو خدا کا ڈر نہیں ہوتا سب لازمہ سب ہوتے ہیں۔ ایک ڈاکٹر لے کہا ہے کہ چھوٹی بیو کو آسٹریلیا ہو گیا ہے۔“

”آسٹریلیا نہیں ہٹیر یا کہا ہو گا، ہٹیر یا“ ملاجی نے اپنی طبی واقفیت کا مظاہرہ کرنے کی غرض سے جواب دیا۔

”بات یہ ہے ملاجی کہ ہم بڑے لوگوں کے معاملہ میں مداخلت نہیں کر سکتے“ دینو نے کہا، ”ورنہ یہ بیماری نہ تو ہٹیر یا ہے نہ ہٹیر یا ہے۔ لیکن ایک غریب نوکر کی لائے کی حقیقت ہی کیا ہے۔“

اس پر ملا کر میں نے ایک معنی خیز تبسم کے ساتھ اس کا حوصلہ بڑھایا اور اس کے پیٹ کی بات کہنی چاہی۔

دینو نے پہلے اپنی ناک پر انگلی رکھی۔ پھر دونوں کانوں کو پکڑا۔ پھر ہاتھوں کو جوڑ کر اوپر بلند کیا۔ پھر چہرے پر شکن ڈال کر بہت آہستہ سے ایک پراسرار طریقہ پر کہا، ”ملاجی حقیقت کچھ اور ہی ہے۔ چھوٹی بیو پر کوئی آسیب آتا ہے۔ میری تو گیارہ سستی ہے خود بڑی سیکم کو بھی یہی شبہ ہے۔“

اب ملا کر میں پر تمام حقیقی روشن ہو گئیں۔ ان کا تیز فہم دماغ معاملہ کی تہ تک پہنچ گیا۔ ان کو اس غرض سے بلایا گیا تھا کہ اپنے عمل کے ذریعہ چھوٹی بیو کا آسیب اتاریں۔ یا بھوت بھگامیں۔ ان کو حیرت بخشی کہ آسیب کیا اس خاندان



بہت نفع بخش فصل پیدا کرتے تھے۔

جب ملاکر میں اور دینو منزل مقصود کے قریب پہنچے تو ہلال محل کے بڑے پھانگ کی شان و شوکت نے ملاجی خاصا متاثر کیا۔ اُنھوں نے سمجھا کہ شاید کوئی بڑا شکار ہاتھ آگیا، اور اپنی قیمت آزمائی کے خیال میں وہ مکان اندر داخل ہو گئے۔

بنگال کے اندرونی علاقوں کے دیہاتوں کی طرح ہر وہ نہیں کرتیں۔ اور مسلمانوں کی معاشرت میں بھی بہت سہولت و آسائش دیا جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ تو سماجی اثرات کی تہ میں ہے اور کچھ اس واقعہ میں کہ بنگال مسلمانوں کی ایک بڑی تعداد ان لوگوں پر مشتمل ہے جن کے اجداد ہندو تھے اور اسلامی حکومت میں مشرف بہ اسلام ہوئے تھے۔

لال محل میں ملاکر میں کا خیر مقدم بڑی آداب و تحفہ کے ساتھ کیا گیا۔ بڑی بیگم ملاجی کو دیکھ کر خوش ہوئیں اور ملاجی بڑی بیگم کے چہرے میں اپنی بھرپور دلی جیب کا نقشہ قبل اس کے کہ بنگلہ صاحبہ کچھ فراموشی ملاجی نے جھک کر اُتر کر سلام کیا اور یوں گواہر فاشانی شروع کی۔

بیگم صاحبہ - یہ تو ایک سچو ہے۔ ملاکر میں نے "میں نے خواب میں جس مقدس شکل کو دیکھا تھا وہ بالکل آتی جلتی تھی۔ وہی شریفانہ چہرہ، وہی مہربان آنکھیں، وہی اخلاق۔ سبحان اللہ سبحان اللہ۔

قدرت ہے اس خدا کی جس نے جہاں بنایا۔ بیگم صاحبہ کو حیرت ہوئی کیا ملاجی نے بھی کوئی دیکھا تھا؟ پھر تو خواب سے خواب ہو گیا۔ اب اس کی "میں کیا شبہ تھا!

"ملا صاحبہ! کیا آپ نے بھی کوئی خواب دیکھا بیگم صاحبہ نے استفسار فرمایا۔

"ہاں حضور۔ اب میں کیا عرض کروں؟ ملاجی جواب دیا۔ خواب تو پھر خواب ہی ہوا کرتا ہے۔ لیکن ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتا ہے۔ پھر کچھ کہا نہیں جاسکتا۔ خواب بہت اچھی غذا میں خوب پیٹ بھر کر کھا لیجئے۔ ہونے میں اور کوئی خواب خالی پیٹ اُٹھانے کی نشانی کا مار ہوا کرتا ہے۔ بیگم صاحبہ میں تو غریب آدمی ہوں۔ بھوکا ہی سو رہتا ہوں۔ اس پر عمل امد عبادت کی

پر دو پشتوں سے مسلط ہو! آخر اس کا سبب کیا ہے کہ آسیب آتا ہے۔ "بھو" پر اور خواب دیکھا اس نے؟ ملا کر میں نے باتوں باتوں میں دینو سے آسیب زدہ چھوٹی مہوہ کی بیماری یا آسیب زدگی کی تمام علامتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی معلوم کر لیا ہے کہ اس لڑکی کا مزاج اور اخلاق وغیرہ کیسا ہے۔ انھیں معلوم ہو گیا کہ معتدل حالات میں تو وہ بہت نیک شریف، مہربان اور خوب صورت لڑکی ہے، لیکن جس وقت آسیب اس پر آتا ہے تو وہ بہت شور و غوغا مچاتی ہے سخت کلام اور تیز و تند ہو جاتی ہے اور ایسی باتیں اور حرکتیں کرتی ہے جنہیں اچھے اور پاکیزہ اخلاق سے تعبیر نہیں کیا جاسکتا۔ ایک روز تو انتہائی جنون کی حالت میں اس نے اپنی کپڑے بھی پھاڑ ڈالے تھے اور لال محل کے اندرونی صحن میں ناچنے لگی تھی۔

پس ملاکر میں نے جلدی سے کہا، "یہی علامت تو آسیب زدگی کی آخری دلیل ہے! یہ بھوت ضرور کسی ایسے شخص کا ہے جو اپنی زندگی میں عورتوں کو کُتیا یا لکڑی نہیں تو ناچ دیکھے کا بہت شائق تھا۔"

"بیکر۔ ملاجی! دینو نے ڈر کر اور معاملہ کی نزاکت کو سمجھ کر کہا۔ "میں نے جو کچھ آپ سے کہا ہے اس کے متعلق مجھے چھوٹی بہو صاحبہ کی نوکرائی نے خبر دی تھی۔ میں تو اس گھر کا ایک ادنیٰ ملازم ہوں۔ ملاجی، یہ نہ سمجھنا کہ میں نے کچھ کہا ہے۔ مجھے کیا معلوم، میں نے تو آپ سے کچھ نہیں کہا جو نا "نہیں دینو۔ تم نے تو کچھ ہی نہیں کہا۔" ملاکر میں نے جواب دیا، "مجھے تو سب باتیں اپنے علم کے زور سے پہلے ہی معلوم تھیں۔ تم یقین کرو کہ مختاری باتوں کے متعلق میں ایک لفظ بھی زبان پر نہیں لاؤں گا۔ میرا سینہ لوہے کا صندوق ہے۔"

(۲)

ملاکر میں کے آخری فقرے میں ایک حقیقت چھپا رہی تھی۔ اس پاس کے کم سے کم ایک درجن دیہاتوں میں بدنامیوں اور تہمتوں کے جتنے واقعات ہوئے تھے وہ ان کے دل میں محفوظ رہتے تھے۔ وہ سب کچھ اس خزانے میں جمع کر لیتے تھے، اور جب ضرورت ان باتوں سے مالی فائدہ اٹھاتے تھے۔ ان کی اپنی پزیرائی کی عادت ان کے کردار کا اہم ترین جزو تھی۔ وہ باتیں کرنے میں دوسروں کی حوصلہ افزائی کرتے تھے اور خود کم بولتے تھے اور حلوئے کے یزید صاحب ان کے سینے میں بھر جاتے تھے تو بعد کو ان سے د

”اور..... اس کھنڈر میں ایک بڑا درخت بھی پڑا  
 ملاجی نے ذرا رگ رک کر فرمایا۔

بیگم صاحبہ نے اس کشف کا اعتراف کرتے ہوئے  
 گردن ہلائی۔

”یہ درخت کٹھن کلم ہے اور سب پڑا ہوا ملاکر مین  
 نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا

اب تو ملاجی نے کمال ہی کر دیا۔ لوگوں نے سوچا  
 یہ بڑے پیچھے ہوئے بزرگ ہیں۔ ان کی روش ضمیری کا کیا کہنا۔

”آپ لوگ مجھے معاف کیجئے گا، اور چھوٹے لڑکے  
 صاحب دیگم کے چھوٹے صاحبزادے سے مخاطب ہو کر آپ

بھی معاف کیجئے گا۔ اگر میں یہ کہوں کہ چھوٹی بیگم صاحبہ کا رنگ  
 گور ہے اور وہ خوبصورت بھی ہیں۔ نیک سیرت بھی ہیں اور خوش

مزاج بھی۔ اس کہنے میں ایک راز ہے!“

سب لوگ حیرت زدہ ہو گئے۔ ایک دوسرے کی طرف  
 نکلیں سے دیکھا اور خاموش رہے کہ دیکھیں اب یہ خدا رسیدہ

بزرگ کیا ارشاد فرماتے ہیں۔

ملاکر مین نے ایک مرتبہ پھر مختصر سے مراقبہ میں مصروف  
 ہوئے پھر آنکھیں کھول کر فرماتے گئے۔ دیکھئے مجھے سب کچھ

معلوم ہو گیا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو کہوں۔“

”ضرور فرمائیے ملا صاحب۔ بڑی بیگم اور سب لوگ  
 ہمد تن گوش ہو کر ملا کے انکشافات کا انتظار کرتے گئے۔

بات یہ ہے کہ کٹھن کا یہ پڑا درخت اچھا نہیں ہے  
 اس پر ایک آسیب رہتا ہے۔ بڑا شریر ہے۔ بہت بری قوم

کا فرد ہے۔ شاید گزشتہ زندگی میں اس کے گھرانہ کا نا ہو کر تھا  
 اس کو کسی نے قتل کر دیا تھا جب اس کی روح ایک دوسرے

گھر سے نکالی گئی تو یہ شریر اس درخت پر آکر رہنے لگا۔ یقیناً یہ  
 بد مزاج و فضول گو اور سخت کلام بھی ہے۔ میں نے اب یہ پتہ

لگا لیا ہے کہ یہ شریر آسیب ایک روز اُدھی رات کے سناٹے  
 میں اس درخت سے اترا اور جیسے سے چھوٹی بیگم کے جسم میں لک

راہ سے سما گیا۔ لڑکی کو چند بار جھینٹیں بھی آئیں لیکن یہ شریر آسیب  
 باہر نہ نکلا۔“

جمع میں ایک کشیدگی باتناؤ کی سی حالت پیدا ہو گئی  
 کچھ لوگ خوف زدہ ہو گئے بعض کی آنکھیں جھک اٹھیں۔ بڑی بیگم

نے زیر لب کوئی دعا پڑھنی شروع کی۔ ملاکر مین نے ان کے خیال  
 کی پوری تصدیق کر دی تھی اور ان کے داہمہ کو اچھی طرح ابھارا تھا

بھی ہوتی ہے۔ میرا خواب تو بھوکے پیٹ ہی کی پیداوار ہو گا۔  
 مگر ان خوابوں میں قدرت کے پیغامات بھی چھپے ہوئے ہوتے

ہیں۔ بیگم صاحبہ یہ اس مالک کی مہربانی تھی۔“

ملاکر مین کے ان چند نعروں میں اظہار حال بھی تھا جس  
 طلب بھی اور اپنی بزرگی و عبادت گزاری کا بیان بھی۔ بیگم صاحبہ کو

ان کی باتوں سے خاصی دل چسپی پیدا ہو گئی۔ ملاکر مین سمجھ گئے کہ  
 ان کا تیرنشلنے پر بیٹھ گیا۔

بیگم صاحبہ نے ہمدردی سے فرمایا۔ ملاجی آج کل نہیں  
 داروں کے دن بھی بہت بڑے گزر رہے ہیں۔ ہم سب کے

سب غریب ہیں۔ پھر بھی آپ کو خوش کرنے میں کوئی کمی نہ  
 کی جائے گی۔ ہم سے جو کچھ بھی ہو سکے گا آپ کی خدمت میں

پیش کر دیں گے۔ ہم بڑے حوصلے والے لوگ ہیں۔ آپ مطمئن  
 رہیں اور مصیبت کا کام کر دیں۔“

”بہت بہتر“ ملاجی نے کہا، وہ دل ہی دل میں اپنی  
 چالووسی کے کامیاب نتیجے پر خوش ہو رہے تھے۔ اس بات حیرت

کے دوران میں گھر کے دوسرے افراد بھی ملاکر مین کے ارد گرد جمع  
 ہو گئے تھے۔ جب سب لوگ اطمینان کے ساتھ فرش پر بیٹھ

گئے تو ملاکر مین نے چند منٹ کے لیے اپنی آنکھیں بند کر لیں  
 گویا اب وہ مراقبہ و مکاشفہ کی حالت میں چلے گئے۔ سب

لوگ نتیجہ کے منتظر تھے۔ ملاجی نے اپنی بند آنکھوں کے دیدے  
 پر اتنا زور ڈالا تھا کہ جب ان کی آنکھیں کھلیں تو ان میں ایک لمبی

سی سرخی موجود تھی۔ یہ ”کمالات“ آنکھوں نے کافی مشق سے  
 حاصل کیے تھے۔ آنکھوں کا یہ رنگ ان کے کشف و کرامات کا ایک

ثبوت تھا۔ یہ تو بڑی بیگم اور ان کے عزیزوں پر ظاہر ہی تھا کہ ملا  
 جی کو ”لال محل“ کا جزا فیہ کبھی نہیں معلوم ہو سکتا، اس لیے کہ وہ

پہلے پہل یہاں آئے تھے۔ اس لیے ان کو بڑی حیرت ہوئی جب  
 ملاکر مین نے سب سے پہلے کچھ جزا فیہ کی حالت بیان کرنے

شروع کیے۔

”میرا ایسا خیال ہے کہ اس محل کی پشت پر جہاڑ دیواری  
 کے اندر ایک چھوٹا سا کھنڈر ہے۔ ملاجی نے نکاح میں نچ کر کے

کہا۔ جیسے وہ کچھ زید غور کر رہے تھے۔

حاضرین نے اور سب سے زیادہ بڑی بیگم نے اور ان کو  
 چھوٹے صاحبزادے سے جن کی بیوی پر آسیب آیا کرتا تھا

ملاجی کے کمال پر حیرت زدہ ہو کر سر ہلایا۔

”ہاں ملاجی ہے تو ایک کھنڈر پر بڑی بیگم نے کہا۔“

ماہرین میں ایک سنسنی سی پہیلی ہوئی تھی۔ ملاجی اپنی کامیابی پر بدلتی مسرت غنوس کر رہے تھے۔ انھوں نے آسیب زدگی کی ڈراما علامتیں جو ”جھوٹی بہو“ بن پائی جاتی تھیں من و عن بیان کر دی تھیں۔ یہ نیا چارنا، غشی کے دورے، سخت کلامی، تند مزاجی، بہانے تک کہ نقص کا واقعہ بھی ان کی تفصیلات میں شریک تھا۔ اب جہلا شک و شبہ کی گنجائش کہاں باقی تھی۔ آخر میں ملاکرین نے سکر صاحب کو مخاطف کر کے۔ ”جی کہہ دو کہ جو آپ کا جو آفسری حصہ دیتی ہے دیکھا تھا۔ اس میں اس آسیب کو بھگائے اور جھوٹی بہو کو بھلا چکا کہ دینے کی ہدایتیں بھی موجود تھیں۔“

(۳)

”جھوٹی بہو کا نام راہہ تھا۔ وہ ایک نریب گھرانے کی لڑکی تھی۔ مگر بہت خوب صورت ہونے کے ساتھ ساتھ بہت حساس طبیعت رکھتی تھی۔ نریب نے بچپن ہی میں اس کو نفسیاتی طور پر ایک ایسی دماغی حالت میں مبتلا کر دیا تھا کہ ”احساس کمزوری“ کہتے ہیں وہ ناک بدن اور زہر بھی تھی اس پر کبھی کبھی تیار پڑ جایا کرتی تھی۔ مگر یہ بیماری سے زیادہ اس کی شغالیابی اس کے لیے سہان روح بن جایا کرتی تھی۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اس کے سسرال دا۔ سسلے ہمیشہ اپنی دولت مندی کے زعم میں اس کے علاج معالجہ کے کثیر اخراجات کے متعلق سختی گھبرا کر تھے اور ہر موقع پر آپس میں بھی اور آرتے دے جاتے والوں سے یہی کہہ کرتے تھے کہ جھوٹی بہو کی نہ قسم ہونے والی بیویوں کے سلسلہ میں کلکتہ سے فلاں فلاں نامی گرائی ڈاکٹر بلاتے تھے۔ ان کو بڑی غصیں، واک لگتیں اور ان کی آمد و رفت اور دواؤں پر سینکڑوں اور ہزاروں روپے خرچ ہو جتے۔ انفرض زیادہ اپنے دولت مند سسرال کے لیے اخراجات کا ایک بڑا ذریعہ بن گئی تھی۔ زیادہ یہ باتیں سن سن کر ہمیشہ دل ہی دل میں کڑھاکرتی۔ اسے خیال ہوتا کہ یہ سارے غصے اسی کو دیے جا رہے ہیں۔ اس کی عزت و ناواری پر حملے کیجے جا رہے ہیں۔ اس کے والدین کی تنگ دستی و پریشان حالی کو بے نقاب کیا جا رہا ہے۔ رفتہ رفتہ اس حساس لڑکی کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہوتا گیا۔ اس کا دماغ ایک شدید کشاکش اور بے چینی کی حالت میں مبتلا رہنے لگا۔ اس کی بیماری کا علاج اس کے لیے ایک مزید بیماری کا ذریعہ بنتا چلا گیا۔ یہاں تک کہ اس پر ہتھیرا کے دوسرے پڑنے لگے۔“

آج کی صبح زیادہ کے لیے بے حد صبر آزمائیت ہوئی۔

اس کو اپنی خاموشی سے معلوم ہو گیا کہ لال محل کے اندر ایک ملاجی لائے گئے ہیں جو آسیب زدہ لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور چونکہ یہ فیصلہ کر لیا گیا ہے کہ جھوٹی بہو پر کوئی آسیب آتا ہے اس لیے آج ملاجی اس آسیب کو بھگائیں گے۔ یہ سنتے ہی زیادہ بہت پریشان ہوئی۔ اس نے اس طرح کے بہتان اور افزا پروازوں کے افسانے پہلے بھی سنے تھے۔ اسے کیا معلوم تھا کہ ایک دن وہ بھی آتے گا جب اس پر یہ شیطانی ہمت لگائی جائے گی۔ اس خبر نے اس کے دل میں ایک سخت تشویش پیدا کر دی۔ اس کا دماغ تو پہلے ہی کمزور تھا اور اعصابی خرابیاں موجود تھیں۔ دفعتاً اس کے دل میں ایک شدید احتجاجی خلجان پیدا ہوا وہ اپنے سے باہر ہو گئی اور خوب چیخ بچ کر روتے لگی۔ اور اس کے شور واد و ملاکی ہمت ناک صدا میں اس کے کمر سے نکل کر اس جھوٹے سے تخت تک پہنچیں جو ملاکرین کے اوگرد جمے تھا۔

پھر کیا تھا۔ آسیب زدگی کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا چاہیے تھا۔ سب کچھ پرانی روایات و عقائد کے مطابق تھا۔ ملاجی کی آمد سے محبت کو خوف زدہ کر دیا تھا۔ وہ اسی لیے چیخ رہا تھا کہ اسے اپنی شکست کا اندیشہ ہو گیا تھا۔

دیکھا آپ نے، ملاکرین نے بڑی جگمگ سے مخاطف ہو کر ایک معنی خیز قسم کے ساتھ کہا، ”چراغ بجھنے سے پہلے زیادہ بھڑکتا ہے۔ میں بھی اس شیطان کو سزا دیتا ہوں۔“

سب لوگ سہم گئے۔ اب ملاجی کے عمل کے انتظامات شروع ہوئے۔ ان کی ہدایت کے مطابق ایک کمرہ صاف ستھرا کر کے ”معمول“ کے لیے درست کیا جائے لگا۔ جہاں جھوٹی بہو کو ملاکر بٹھایا جائے گا۔ اور ملاجی اس کا آسیب اتاریں گے اس اثنا میں ملاکرین یہ کہہ کر کہ مجھے اپنے عمل کے لیے تالاب معشوری سی متی لانی ہے، کچھ دیر کے لیے باہر چلے گئے اور جب واپس آئے تو دیکھا کہ ان کی ہدایتوں پر پورا عمل کیا جا چکا، کمرے میں ایک قالین بٹھا ہوا ہے اور اس پر زیادہ مٹی ہوئی ہے ملاجی اس کمرے میں کچھ انتھوں پڑھتے ہوئے داخل ہوئے اور ذائدہ کے دو بروٹھ چمکے، سامنے کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور سب لوگ باہر پوری خاموشی کے ساتھ بیٹھے ہوئے اور کچھ دل ہمال میں سمجھتے ہوئے یہ حیرت انگیز تماشہ دیکھ رہے تھے۔ اندر عود و اگر کی تیاں جل رہی تھیں اور چند ہکتے ہوئے کوکوں سے زبان اور بڑا دھندل کی خوشبو پورے کمرے میں پھیل رہی

ساتھ بہت سی دینی ہوئی آواز میں چھوٹی بیگم سے کہا "شہزادی صاحبہ آپ اس قدر کیون جتنی ہیں اور مجھ غریب کو گالیاں کیوں دے رہی ہیں؟"

"تم مکار ہو۔ فری ہو، جھوٹے ہو" زائدہ نے جواب دیا۔

"یہ سب کچھ مجھے تسلیم ہے" ملاکرمین نے پھر آہستہ سے کہا، "میرے باپ با دادا کسی نے بھی کسی بھوت پریت کا مقابلہ نہیں کیا ہے۔ آپ ایک اچھی لڑکی بن جائے۔ ان باتوں کو چھوڑ دیجیے۔ جب آپ کے دلیں دورہ پڑے کا خیال آؤ تو جھٹ اس خیال کو باہر نکال دیجیے۔ پوری طاقت سے اس کو دفع کرنے کی کوشش کیجیے۔ قوت ارادی کو مضبوط بنائیے اور اس سے کام لیجیے۔ اپنے دماغ ادراپنے خیالات کو دوسری باتوں کی طرف پھیر دیجیے۔ ہنسی خوشی کی باتیں دل میں لایا کیجیے۔"

ایک خاص موقع پا کر ملاکرمین نے یہ باتیں جلدی جلدی کہہ ڈالی تھیں تاکہ باہر کے لوگ سمجھنے نہ پائیں۔ ان کو خیال ہوا کہ ملاجی اس سب کو آہستہ آہستہ کچھ سمجھا رہے ہیں اور چھوٹی بیگم کو چھوڑ کر بھاگ جانے پر راضی کر رہے ہیں۔

"اود غا باز۔ اومکار" پھر اسباب زدہ چھوٹی بہن نے پر زور آواز میں کہا۔

ملاکرمین ہنس کر بولے "میں جانتا ہوں تم بڑے ہی شرمیلے بھوت ہو۔ تم اس طرح نہیں مانو گے۔ میں تمہیں سخت ترین سزا دوں گا۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ کلمات کے بھوت باتوں سے نہیں ملتے۔ میں اب بھی کہتا ہوں کہ اسی شیطان کے بچے تو جلد چھوٹی بہن صاحبہ کو چھوڑ کر بھاگ جا۔ جلد بھاگ لے غول بیابانی، روح شیطانی، کیرٹے کوڑوں کے کھائی والے، نیک انسانوں کو بہکانے والے جنیٹ، خناس جلد بھاگ جا۔"

"نہیں میں نہیں جاؤں گا۔" مرعینہ نے بدھاسی میں جواب دیا۔

"کیا کہا۔ ذرا پھر نوکھنا، نہیں جاؤں گا؟" ملاکرمین نے غصے سے کہا۔ "اچھا تو میں ابھی تجھے تیرے کروت کا مزہ چکھاتا ہوں۔ میری جادو کی گولیاں تجھے ان کی آن میں جلا کر خاک کر دیں گی۔"

یہ کہتے ہوئے ملاکرمین نے اپنی جیب سے ایک چوڑا

تھی۔ محتایوں میں کچھ پھول اور کچھ الائچی دے رکھے ہوئے تھے۔ ایک محتائی میں سرسوں کی کافی مقدار تھی اور ملا کے پہلو میں ایک خالی پوری بھی رکھ دی گئی تھی جس کا مطلب یہ تھا کہ شکست خوردہ آسب کو اس میں بند کر کے تالاب میں ڈال دیا جائے گا۔

زائدہ کے چہرہ پر ایک ملکوتی صن چھا با ہوا تھا تو ایک نیم خوابی کی سی حالت میں بالکل خاموش اور تصور حیرت بنی بیٹھی تھی۔ لیکن یہ غیر معمولی سکون کسی آنے والے طوفان کا پتہ دے رہا تھا۔ اس کو یہ تو معلوم ہی تھا کہ ایک اجنبی شخص اس کے روبرو بیٹھا ہوا ہے۔ اس کی خود داری پر ضرب کاری لگ رہی تھی۔ اس کا تخت شعوری دماغ ان حالات سے بناوٹ کر رہا تھا۔ اس کے صبر کا چاند نہر پر ہو رہا تھا۔ اس کے اعصاب میں حد سے زیادہ تناؤ پیدا ہو گیا تھا اور اس کی طاقت بڑاشت قطعاً جواب دے چکی تھی۔

ملاکرمین تیزی سے کچھ پڑھتے جلتے تھے اور انگلیوں سے لے سیر سے اشارے بھی کر رہے تھے۔ اس عمل کے سلسلہ میں یہ بھی ضرور تھا کہ سرسوں کے کچھ دانے دم کر کے "مرعینہ" پر پھینکے جائیں۔ چنانچہ ملاکرمین نے جوں ہی پہلی مرتبہ ہنسی بھر سرسوں اٹھا کر زائدہ پر پھینکے، زائدہ کی برداشت کے آخری بندھن بھی ٹوٹ گئے اور اس کا دماغی توازن یکایک اس طرح ختم ہو گیا کہ اس نے ملاکرمین کو گالیاں دینی شروع کیں۔ بھاگ جا وہاں سے لپکتے بد معاش! اگر میرا اختیار ہوتا تو میں تمہیں گدے پر بٹھا کر اور تمہارا چہرہ توڑے کی کالک سے سیاہ کر کے یہاں سے نکلوا دیتی۔"

اب لوگوں پر ملاکرمین کا وہ بیان بھی سچ ثابت ہو گیا کہ یہ آسب کسی کمینہ اور چھوٹے خان دان کا فرد ہے۔ اس کے بعد ملاجی نے چند پھول اٹھائے اور ان پر کچھ دم کر کے زائدہ کے سر پر زور سے پھینکا۔ غریب اور عجور زائدہ اور بھی زور زور سے چیخنے لگی اس پر سببیر یا کا دودھ شروع ہو گیا تھا اس نے پھر بد معاش "اود" شریکے "اود" شیطانی "اود" اسی طرح کے بے شمار خطابات سے ملاجی کی تواضع کی دیکھنے والوں کو آسب کی موجودگی کا پورا یقین تھا، اور وہ سرسوں کی حالت میں ایک دوسرے کی طرف معنی خیز اشارے کر رہے تھے۔ لیکن ملاکرمین بالکل مطمئن تھے۔

ملاجی نے ادھر ادھر نگاہیں ڈال کر اود کرے کے باہر والوں کو کاناپھوسی میں مصروف دیکھ کر انتہائی چالاک کی

محسوس کر لیا اور دونوں ہاتھ جوڑ کر ملا کہ مین سے بولی: "اب میں کبھی بیمار نہیں بنوں گی۔ اب میں چھپا چلا ہوا چھوڑ دوں گی اب میں اپنے جذبات کو قابو میں کر لوں گی۔"

”میں بہت خوش ہوں کہ آپ ایسا اچھا وعدہ کر رہے ہیں۔“

میں۔ ملاکر میں نے مسرت آمیز لہجے میں کہا، "میری چھوٹی شاہزادی صاحبہ اب بالکل اچھی ہو گئیں۔ لیکن چھوٹی نگہ اس جادو کی گولی کو ہمیشہ یاد رکھیے گا۔ اس وقت اگر آپ اسے نہیں نگل سکیں تو کوئی بات نہیں ہے۔ بعد کو جب کبھی آپ کے دماغی توازن چلا رہا ہو محسوس ہو جو جھٹ ایک گولی نگل لینا۔ میں بڑی بیگم صاحبہ کو اس کی ہدایت بھی کروں گا۔"

”نہیں۔ نہیں۔“ زائد ہونے ڈر کر پھر وعدہ کیا: ”اب کبھی ایسا نہ ہو گا۔ آپ بالکل مطمئن رہیں۔“

خیر، پھر بھی جندگولیاں رکھ چھوڑنے میں کیا مضائقہ ہے۔

24

’خدا کے لیے مجھے معاف کر دیجیے۔‘

کمرے سے باہر والے لوگ اندر کے حالات جاننے اور سمجھنے کے لیے بے مین کچے بڑی بلکمر کے زیادہ مضطرب ہو رہی تھیں۔ زادہ کا شوہر بھی حیران تھا کہ یہ کیا ہو رہا ہو دروازہ کھلا ہوا تھا۔ مگر یہ پراسرار باتیں سننے کے لیے چند آدمیوں نے اپنے سر دروازے کے اندر کیے۔ دیکھا تو چھوٹی بیگم مطمئن ہیں اور ملازمین انہیں کچھ بھکاریے ہیں۔ انہیں خیال ہوا کہ شاید آسیہ بے خوف زندہ ہو کر ملاجی کو بیجا مصلح دے دیلے۔

ہلا کر میں اپنے آخری فرض کو سمجھنے نہ تھے۔ دوسروں کو دکھلانے کے لیے "آسیب" کو قید کر لینے کا مظاہرہ انہیں کرنا ہی تھا۔ انہوں نے دوسرے ڈبے میں ایک بڑا سا مینڈک رکھ جو بڑا تھا۔ انتہائی چالاک اور ہاتھ کی صفائی کے ساتھ لوگوں کی آنکھیں بچا کر انہوں نے اس مینڈک کو ٹپکا لا اور جھٹ پوری میں ڈال کر یہ آواز بلند یہ اعلان کرویا کہ "آسیب گرفتار ہو گیا۔"

بلوچستان کے ایک پراکھ حیرت طاری تھی۔ ملاکرمین نے بڑی بیگم صاحبہ کو ادران کے چھوٹے صاحب زادے دزادہ کے شوہرا کو کرے میں آنے کی دعوت دی۔ مینڈک اپنی ماہی کے لیے بے قرار تھا اور تیزی سے بوری کے اندر اچھل کود رہا تھا۔ دونوں آدمی جھجک کر پیچھے ہٹ گئے۔ ملائے نوریا کو ایک جھٹکا دے کر کہا: اب یہ قیدی نہیں بھاگ سکتا۔

ساکس نکالا۔ اس میں سے مینڈک کے چند بہت چھوٹے  
بچے برآمد ہوئے، جن کی جسامت چنے یا مٹر کے دانوں کے  
برابر تھی۔ دکانیاب ملک ملا کو میں نے کہ جانے کا راز انھی میں  
مضمحل تھا، اس کے بعد انھوں نے دوسری جھپٹ ایک بڑا سا  
کیلا نکالا جو اچھی طرح یک جانے کے باعث کسی قدر پستلا ہو گیا  
تھا۔ اس کیلے کے چند ٹکڑے کوڑے انھوں نے ایک ایک  
ٹکڑے کے اندر ایک ایک مینڈک کے بچے کو اپنی آنکھوں کو  
گھسا دیا اور پھر کھت، است پر رکھ کر ان کی گوبیاں سی بنا ڈالیں  
یہ ایک ایسا علاج تھا جو نعل اعصاب کے مریض کے لیے  
اس کی مشتمل اور برہان زدہ طبیعت میں ایک رد عمل پیدا کر کے  
اسے سکون کی طرف راہ لگاتا۔ زاہد بالکل خاموش مٹیجی ہوئی  
ان گوبیوں کو دیکھ رہی تھی جو مینڈک کے بچے اڑکیسے سے دھب  
کی جادہ بنی تھیں۔ اس کے بچے پر مشکل چوگیا تھا کہ وہ اپنی آنکھوں  
کی شبہات پر یقین کر سکے۔ وہ سوچ رہی تھی کہ کیا یہ شخص جو  
آسیب امار نے آیا ہے خود ہی کوئی آسیب یا بھیت تو نہیں ہے  
”چھوٹی بلیگ چھوٹی بلیگ صاحبہ۔ شہزادی صاحبہ۔ ملا کو میں نے

نے برعترام اور محبت آمیز الفاظ سے زائد کہ کو مخاطب کرتے ہوئے  
کہا: ”آپ مجھے معاف کریں، لیکن چون کہ آپ اس بڑے  
گھرانے کی سبکدوشی اور سبکدوشی جیتی ملکمانی ہیں اس لیے  
آپ کو صحت یاب ہونا ہی پڑے گا۔“ آپ کی تنہا دینی ہی پر  
سب لوگوں کی خوشی و شادمانی منحصر ہے۔ میرا فرض ہے کہ میں  
آپ کو اچھا کر دوں۔ میں بالکل مجبور ہوں اس لیے مجھے آپ سے  
یہ کہنا ہو کہ ان گزشتہ سالوں میں سے ایک نواسی عمل جائے اور دیگر آٹھ  
آٹھ ٹھنڈوں کے بعد ایک ایک گوئی نکلتی رہے گی۔ یہی آپ کے مرض  
کا علاج ہے..... نہیں نہیں آپ اس طرح سرخ نہ لائیں  
انکار کی بالکل گنجائش نہیں ہے۔ آپ بہت اچھی لڑکی ہیں۔  
بہت اچھی شہزادی ہیں۔ لیجئے اس حادثہ کی گوئی کو مکمل جائے “  
مستدریم طریقہ علاج میں چھالے اور کٹے پیدا

کرتے دلی دوا بھی مرخص کو دی جاتی تھی۔ اس گندی گولی سے جس کے اندر مینڈک کا کچھ بندھا تھا، وہی روح بناوت کو کچھ تھی۔ گویا وہ دوا اس کے دل میں احتجاجی چھالے پیدا کر رہی تھی یا یوں کہیے کہ اس کے دل کے پھسولے پھوٹ پڑنے کے قریب تھے۔ اس پر ایک انتہائی رد عمل طاری ہو گیا تھا۔ اس کی نیمس حوالی میں بیداری کی کسی حالت پیدا ہو رہی تھی اس کا داخلی توازن اب درست ہو گیا تھا۔ اس نے فوراً اس معاملہ کی سنگین کو

# سوال و جواب

## دوا بھی ضروری ہے

**سوال**۔ امریکی اور انگریزی رسالوں میں میری نظر سے ایلو چیٹیک طریقہ علاج کے ماحولوں پر بڑی بڑی سخت تنقیدیں گزری ہیں۔ حالانکہ امریکا اور یورپ میں زیادہ تر یہی طریقہ علاج رائج ہے۔ بعض جگہ ہوسپیٹیک بھی کسی حد تک مقبول ہے لیکن ایلو چیٹیک کے مقابلہ میں پھر بھی اس کی کوئی حیثیت نہیں ہے، محض ضمنی طریقہ علاج کے طور پر رائج ہے۔ لطف یہ ہے کہ خود بڑے بڑے مسٹرز ڈاکٹروں نے ایلو چیٹیک کی جھڑپائی و عیال کے طور پر چند مشہور ڈاکٹروں رائے درج ذیل کرتا ہوں۔ بعض تو مجتہد دوا دینے کے قابل ہی نہیں معلوم ہوتے اور دوا خواہی ہی ہو اسے زہر سے تعبیر کرتے ہیں چنانچہ ڈاکٹر ٹرال کہتا ہے:-

”جو چیز ہمارے جسم میں جا کر رہے جسم کا جزو بن جائے اسے غذا سمجھو اور جس میں یہ

خصوصیت نہ ہو وہ بلاشبہ زہر ہے۔

گویا جو کھانے کی چیز غذا کے قبیل سے

نہیں ہے وہ زہر ہے۔“

تمام قسم کی دوائیں خواہ وہ حیوانات سے بنائی جائیں یا نباتات سے وہ سب کی سب زہر ہیں۔ میرے نزدیک دوا دنیا میں مرض کے اسباب میں اضافہ کرنے کے مراد ہے۔ یہ ایک بیماری کو دباتی ہے اور دوسری کو ابھارتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ خود دوا بھی بیماری کے اسباب میں سے ایک سبب ہے جو جب حال یہ ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک سبب دوسرے سبب کا علاج کرے اور ایک زہر جسم میں جا کر دوسرے زہر کو نکال دے۔ غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ دوا اسے کہ تو آپ بیماری کی کش مکش میں محض اضافہ کریں گے۔ اس کی طبیعت کو مزید کش مکش میں ڈالیں گے۔ اب تک وہ مرض سے لڑ رہی تھی۔ اس کے بعد اصل مرض کے ساتھ ساتھ اس دوا کے پیدا کردہ اثرات بھی اسی لڑنا پڑے گا۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ جب ایک مریض کو زہر دینے کا حکم ملے کی کتاب دیتی ہے اور نہ جدید فلسفہ تو پھر پھر ہم اس کام کو کیوں دہرا رہے ہیں جس سے انسانوں کی آبادی بڑھنے کے بجائے اور گھٹنے۔

ایک دوسرا مشہور ڈاکٹر ایوانس نامی لکھتا ہے:-

موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی سبہترین

شکل میں بھی غایت درجہ ناقابل طمہینان اور غیر یقینی طریقہ علاج ہے۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہے اور نہ اس کی بن گسی محقول فلسفہ پر معلوم ہوتی ہے۔“

ڈاکٹر اوسلر لکھتا ہے:-

”دوائیں غیر یقینی، ناقابل طمہینان اور ناقابل بھروسہ ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کے مرکب کمپوٹ سے فائدے کے بجائے مریضوں کو نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔“

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈی رائے یہ کہ:-

میڈیکل سائنس موتی موتی اصطلاحات کا گورکھ دھندہ ہے اور انسانوں پر جو بیماری دواؤں کا اثر مرتب ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ ہاں البتہ ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہے وہ یہ کہ جنگ، دبا اور قحط مل کر بھی اتنی جائیں نہیں دے مرتے جتنی فقط یہ تنہا لے مرتی ہے۔

ڈاکٹر کیسر لکھتا ہے:-

”یہ پرانی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوتی ہے کہ مرض سے زیادہ دوا کی نقصان پہنچتا ہے۔ بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی کر دیتی ہے ایک قسم جو کچھ کر سکتا ہے وہ بس اسی حد تک ہے کہ بیماریوں کی علامات کو نوٹ کرتا رہے اور حسن تدبیر اور عقل سلیم سے کام لے کر مریض کو صحت کی طرف لائے اور یہ سمجھتا رہے کہ مرض کے مضر اثرات بیمار کے جسم میں رہتے نہ پائیں۔ لیکن اگر وہ اس سے کچھ زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا اور مریض کے دوائیں استعمال کرنے کے شوق میں اضافہ کرے گا تاکہ اپنا علوانداز سیدھا کرے

تو ماشہ و سخت نقصان پہنچائے گا۔  
 " بہت سی مصنوعی سیاریاں ایک ڈاکٹر کے  
 سی قسم کے لالچ کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں اور  
 بلاخوف تردد یکجا جاسکتا ہے کہ مرض پرانا  
 ہی دواؤں کے استعمال سے ہوتا ہے اس  
 وجہ سے میں تو ہر مریض کو موجودہ دواؤں کے  
 دو خط میں ہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک الٹر  
 سے اسی طرح ختم کھائے جس طرح ایک  
 خطرناک مہلک سے "۔  
 پروفیسر ڈاکٹر بک لکھتا ہے کہ:-

دو ڈاکٹر جسے دوائیں دینے کا بہت شوق  
 ہو میرے بستر عیالات کے قریب بھی نہیں  
 آنا چاہیے۔

بلوم امریکا ایک مشہور پیرامیڈیٹر ترقی علاج کا اہم  
 کہتا ہے کہ:-

ذرتی مور پڑنی موت مرنا اس سے بدرجہا  
 بہتر ہے کہ آپ زہریلی دواؤں کے اثرات  
 سے مریں۔ اگر ذرتی طریقہ علاج آپ کو روہ  
 صحت لانے میں کامیاب نہیں ہو رہا تو میں  
 آپ یقین دلاتا ہوں کہ وہ طریقہ علاج آپ  
 کی صحت کو واپس نہیں لاسکتا، جو دوسرے  
 علاج کرتا ہے۔ اس سے تو آپ کو نقصان  
 ہی پہنچے گا۔ مہلک مرض سے اتنے آدھی نہیں  
 مرتے تھے دواؤں کے اثرات سے مرنے ہیں  
 ڈاکٹر جین سن کروڈ کہتا ہے کہ:-

آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جارہی ہے یہ  
 انسان کے لیے طاعون کا حکم جتنی ہے۔  
 خوفی لڑائیوں میں اتنے انسانوں کا خون  
 نہیں ہوا ہے جتنا اس طریقہ علاج نے  
 انسانوں کی بستیوں کی بستی ختم کر دیں

ان کے علاوہ اور بھی بڑے بڑے ڈاکٹر میں حصوں نے ایلو  
 پیٹھک طریقہ علاج کی مذمت کرنے کوئے نفس دواہی کو ستر  
 سے انسان کے لیے سخت مضر بتایا ہے۔ آپ اپنے رسالے  
 میں دوائی طریقہ علاج کو نہیں بتاتے۔ بلکہ اس کے برعکس زیادہ  
 زور اسی پر دیتے ہیں کہ صحیح طریق پر دوا سباجائے اور صبح و

متوازن غذا کھائی جائے۔ کیا آپ بھی دوائی طریقہ علاج  
 کے بالکل قائل نہیں ہیں؟ میں چاہتا ہوں ہمدردی کی انصاف  
 اشاعت میں اس موضوع پر روشنی ڈالیے۔ ڈاکٹروں کی منہ  
 مالاریوں کو تو پڑھ پڑھ کر وحشت ہوتی ہے کہ آخر ہمیں  
 پڑ جانے کے بعد آدمی ڈاکٹروں اور طبیعوں کے پاس نہ جا کر  
 ٹوکی کرے؟ محمد عقیل لکھنؤ

جواب:- اصل میں ایلو پیٹھک طریقہ علاج بے حشرقت  
 میدان ترقی میں قدم رکھا تو کچھ ایسے نظریات قائم کیے کہ جن کی  
 صحت بڑی حد تک آج مشتبہ ہو کر رہ گئی ہے۔ یورپ اور  
 امریکا میں ایسے ڈاکٹر بھی ہیں جو نہ اس وقت ان  
 نظریات پر ایمان لائے تھے اور نہ اب ہی انھیں صحیح سمجھتے  
 ہیں۔ ان حق پرستوں نے دیکھا کہ ان نظریات کو حقائق سمجھ  
 کر دوا ساز کمپنیوں نے بڑی بڑی پیٹنٹ دوا میں ایجاد کیں  
 بڑے بڑے زبردست انجکشن بنائے اور ان کو مقبول بنانے  
 اور مجرب ثابت کرنے کے لیے باقاعدہ کتابیں لکھوائیں  
 اور اس قدر زور و شور کے ساتھ ان کا پروپیگنڈہ کیا کہ اس

کے بعد کسی صاحب فن کی مجال نہ تھی جو ان کے خلاف  
 زبان کھول سکتا۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ پروپیگنڈہ میں  
 بڑی قوت ہے۔ کھوٹے ہی عرصہ میں پورے یورپ، امریکا  
 اور ان کے زمین تیار ہو گئی۔ نظریہ جراثیم سے بھی بڑا کام لیا گیا  
 ہر مرض میں جو جراثیم پائے جاتے ہیں انھیں اس خاص مرض کا  
 سبب بتایا۔ اس اصول کو بنیاد مان کر اب کیا تھا بمبیسوں

دوا میں نزلہ، زکام، کھانسی، سوزاک، آتشک، طاعون اور  
 چھپک وغیرہ امراض کی مارکیٹ میں آگئیں جن کے بنائے والوں  
 نے دعوے کیا کہ یہ دوا میں ان امراض کے مخصوص جراثیم  
 کو ہلاک کر کے مریض کو ان امراض سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے  
 نجات بخش دیتی ہے۔ شروع شروع میں تو ان نظریات کے  
 مخالف ڈاکٹر خاموش رہے اور ان دواؤں کے اثرات کو دیکھتے  
 رہے۔ جب تجربہ و مشاہدہ نے بتایا کہ ان دواؤں سے  
 تو زیادہ سے زیادہ عارضی طور پر مرض دب جاتا ہے اور کچھ  
 عرصے بعد مریض دیگر خوفناک امراض کا بھی شکار ہو جاتا ہے  
 تو انھیں موقع مل گیا کہ یہ ان دواؤں کے خلاف لکھیں۔  
 چنانچہ ان کی دوا دہشتی نے زور پکڑا اور اس قدر زور پکڑا کہ اب  
 ان کے ہاں دوا کا نام زہر ہو گیا۔ اب دوا خواہ کسی ہی ہو کر

سے بہکا دیا۔ اس نے بتایا کہ وہ ایک گائے کا دودھ دہ رہی تھی، اس کے کھنوں سے یہ چھوٹ لگی ہے جیسے بے چارہ نہ تو ڈاکٹر تھا اور نہ ہی سائنس دان کہ وہ اصل صورت حال کو سمجھ جاتا۔ وہ بہک گیا۔ جیٹی کے واقعہ اور کسانوں اور گواہوں میں عام طور پر اس خیال کے برسوں سے عام ہونے کے لیے کہ جسے ایک بار کا ڈپوکس ہو جائے اسے پھر کبھی عمر بھر چھپک نہ ہوگی، اس سے دل میں یہ خیال ڈال دیا کہ اگر مصنوعی طور پر کا ڈپوکس پیدا کر دی جائے تو چھپک سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔ پتا چلا اس نے فوراً جرات کر کے ملک بھر میں اعلان کر دیا کہ جو شخص ایک مرتبہ چھپکے کو سیرم کا ٹیکہ لگوائے گا ہمیشہ ہمیشہ کے لیے چھپک کے حملہ سے محفوظ ہو جائے گا۔

اس کے بعد یہ مشاہدے میں آیا کہ جب کبھی کسی شہریا قصبہ میں چھپک نے وہابی شکل اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے پیٹے لگ چکے تھے جب جینز کے شاگردوں نے اس کا یہ اثر دیکھا تو فیصلہ کیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چھپک کا ٹیکہ لگوانا چاہیے جب کہیں وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو گا۔ لیکن اس پر بھی صورت حال نہیں بدلی تو پھر یہ طے ہوا کہ ہر سات سال میں ٹیکہ لگوا دیا جائے اس کے بعد پھر تین سال پر آگئے اور اب تو یہ ہے کہ چھپک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکہ لگوانا ضروری ہے لیکن ان تمام احتیاطی تدابیر کے بعد بھی آج ہم دم بدم رہے ہیں کہ چھپک کی وبا اب بھی اسی طرح پھوٹ نکلتی ہے اور اگر کہیں اس کا زور کم ہے یا جلد قالی میں آجاتی ہے تو اس کا اصل سبب ٹیکہ نہیں ہے بلکہ صفائی ستھرائی ہے جو متہمل ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں پیدا ہوتی جا رہی ہے۔

یہ تو میں نے ایک نظریہ کا ذکر کیا ہے ایسے ہی بہت سے نظریے لوگوں نے پیش کیے جو اب قطعی غلط ثابت ہو چکے ہیں خود میڈیکل پریکٹیشنر تک انجیکشنوں کے حتمی علاج ہونے کے قائل نہیں رہے۔ مگر بے چارے کیا کریں۔ اگر صاف صاف بتا دیں تو کہاں کہاں سے۔ اس لیے اپنے پیٹ کے خطر توہمات کو کم کرنے کے بجائے اور بڑھنے ہی دیتے ہیں۔

آج کل ایلوپیتھک طریقہ علاج میں سیرم اینٹی ٹوکسن اور ویکسین کا بڑا زور ہے۔ تقریباً تمام میڈیکل تحقیقات ہی پنج پرجاری میں۔ ہر راہ میڈیکل رسلے اور اخبارات کسی نہ کسی

زہر سے کم نہیں سمجھیں گے۔ یہ گویا دوسری انتہائی جس پر یہ طبقہ پہنچ گیا۔ ورنہ ہمدرد کو کسی طرح بھی کو سنا صحیح نہیں۔ یہ تو آپ کا غلط طریقہ استعمال ہے جو قابل ملامت ہے نہ کہ دوا۔

مثال کے طور پر چھپک کے ٹیکے کو لیتا ہوں اس میں مصنوعی طریق پر ایک تن درست آدمی کے جسم میں پیپ داخل کر کے چھپک پیدا کی جاتی ہے۔ وہ پیپ گائے کے بچھڑے میں چھپک پیدا کر کے اس کے زخم سے حاصل کی جاتی ہے۔ یہ طریقہ علاج اس مفروضہ پر قائم کیا گیا ہے کہ وہ شخص جسے ایک مرتبہ چھپک ہو جائے دوبارہ نہیں ہوتی۔ اس نظریہ پر چھپک سے محفوظ رکھنے کے لیے جن میں چھپک زدہ بچھڑے کے زخم سے پیپ لے کر ایک تن درست بچے کے جسم میں داخل کر دی جاتی ہے تاکہ اسے ہلکی سی چھپک نکل آئے۔ اس طرح جب اسے چھپک ہو جائے گی تو پھر وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے گا۔ ڈاکٹر ڈی۔ دی بیکاک کہتا ہے کہ چھپک والا ٹیکہ اصل میں جینز سے نہیں دریافت کیا تھا۔ اس نے تو فقط اتنا کیا کہ پرانے توہمات اور قصے کہانیوں میں سے کچھ شے نکال کر اسے ذرا طریقے سے پیش کر دیا۔ اس وقت پارلیمنٹ کے ممبروں میں اس کے کچھ دوست بھی تھے۔ انھوں نے سفارش کر کر کے انگریزی حکومت سے اس کو

۱۵ ہزار ڈالر یعنی ۳۳ ہزار پاؤنڈ دوائے۔ وہ حضرت نو حکومت سے رقم لے کر ریٹائر ہو گئے۔ اب متعلقہ پارٹیوں نے اس غلط اصول کو اخبارات کے ذریعہ خوب اچھالا اور غلط سلط اعداد و شمار سے ناواقف پبلک کو خوب بہکایا۔ اصل میں یہ خیال کہ جسے ایک ایک مرتبہ کا ڈپوکس دیکھڑے والی چھپک ہو جائے گی اسے پھر چھپک نہیں ہوگی، گلا سسٹر شارنر کے گولڈ اور دودھ والوں پر جینز کے عالم وجود میں آنے سے پہلے پھیلا ہوا تھا اور جینز کی اس دریافت کے اعلان سے ۲۰ سال قبل جیٹی نامی ایک بوڑھے کسان نے اپنی پورے خاندان میں مصنوعی کا ڈپوکس پیدا کی تاکہ وہ سب آئندہ کے لیے چھپک سے محفوظ ہو جائیں۔ اب جینز کی دریافت کا حال بھی ذرا سن لیجیے۔ ان حضرت نے کہیں تختہ نامی ایک گوان کے ہاتھوں اور جسم کے دوسرے حصوں پر کچھ ایسے دانے نکلے ہوئے دیکھے جو چھپک سے بہت مشابہ تھے اسے فی الواقع آتشک کا ایک ہلکا سا حملہ ہوا تھا انھوں نے جو اس لڑکی سے پوچھا کہ یہ تیرے کیا ہوا تو وہ ڈری کہ کہیں یہ ان گرمی کے دانوں کے اصل سبب کو نہ پالے جو اس کے جسم پر محض غلط کاری کے نتیجے میں نکل آئے۔ اس نے انھیں نہایت ہوشیاری



بعض میرے مریعوں سے مشورہ دیا ہے کہ میں اس دودھ چھڑا دوں  
حالانکہ بچے کے پینے کے لیے دودھ کافی ٹھکڑا ہے، آپ کا اس سلسلہ  
میں کیا مشورہ ہے۔ خواہ آپ دیسے جواب دیجیے یا ہمدرد صحت  
کی آئندہ اشاعت میں۔ آپ کا جواب میرے لیے باعث طمانیت  
ہو گا۔ (ایک خاتون ازربلی)

جواب :- یہ معلوم کر کے مجھے طمینان ہوا کہ آپ خود بچے کو  
دودھ پلا رہی ہیں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے  
اس عمر میں بچے کے دودھ چھڑانے کے معنی اس کو جان بوجھ کر  
ہلاکت میں ڈالنے کے ہیں۔ آپ کے مریعوں نے یہ مشورہ کچھ سچ  
سمجھ کر نہیں دیا ہے۔

میرے خیال میں بچے کا وزن بڑھانے کے سلسلے میں  
آپ تین چیزیں کر سکتی ہیں۔ اول یہ کہ صبح دس بجے جب آپ  
بچے کو اپنا دودھ پلا چکیں تو تھوڑا سا گائے کا دودھ پانی ملا ہو اسی  
پلائیں۔ اسی طرح دو بجے بھی پلائیں اور شام کو بجے بھی اسی  
کی تکرار کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے دیکھیں کہ فائدے کے بجائے  
نقصان ہو رہا ہے تو فوراً چھوڑ دیں کہ یہ طریقہ بعض اتنے چھوٹے  
بچوں کو موافق نہیں آتا۔

دوم یہ کہ آپ اپنے دودھ کی مقدار کو بڑھائیے بھی اور  
اس کی کوئیلٹی کو بہتر بھی بنائیے۔ یہ اس طرح کیجیے کہ بغیر  
چھتے آنے کی روٹی کھائیے۔ کریم، دودھ، مکھن اور شہد کا استعمال  
زیادہ کیجیے۔ روزانہ نہائیے۔ اس طرح کہ ایک ٹونا نیم گرم  
پانی کا اپنے جسم پر ڈالیے اور اس کے فوراً بعد ایک ٹونا ٹھنڈے  
پانی کا ڈالیے۔ یہ آپ کی عام تن درستی کے لیے مفید ہو گا اور  
اعصاب کو بھی اس سے قوت پہنچے گی۔ ہو سکے تو دوپہر کا کھانا  
کھا کر تھوڑی دیر آرام کر لیا کیجیے۔ دودھ پلانے کے وقت میں ایک  
گلاس پانی کا ضرور پی لیا کریں۔

سوم یہ کہ بچے کو صبح ۱۰ بجے سے دو بجے کے درمیان  
وقت میں سکتے کارس یا ترکاریوں کا پانی ملا ہو اس پلائیے  
اس سے آپ دیکھیں گی کہ آپ کا بچہ بہت جلد جسمانی ترقی میں آئے گا  
اور اس کا وزن بھی بڑھ جائے گا۔ یہ خیال رہے کہ دو سال سے  
پہلے بلا معقول سبب بچے کا دودھ بہرگز نہیں چھڑانا چاہیے۔  
اس لیے کہ ماں کے دودھ کا قائم مقام سائنس کچھ تک تیار  
نہیں کر سکی۔

کیا مریعوں کھانا چھوڑیں؟

نئے سرمہ اور میٹھی ٹوکن کی ایجاد کا اعلان کرتے ہیں جن کے متعلق  
ہر جوئے کیا جانا ہے کہ وہ فلاں فلاں سیاری سے انسان کو صحت  
یاب کر دیے ہیں یا ہمیشہ کے لیے محفوظ کر دیتے ہیں۔ میں یہ سوچتا  
ہوں کہ اگر یہ ٹوکن حقیقتات ان ہی خطوط پر مبنی رہی اور ہر ماہ  
ماہ سال ان سرموں کے ایجاد ہونے کا یہی حال رہا اور جس  
طرح بچیک کے نیکم سے متاثر ہو کر حکومت نے اس کو قوت و قنا  
لازمی قرار دیا ہے اسی طرح کسی دوسرے نہر پہلے مادے کے  
انسانی جسم میں لازماً داخل کر کے کے لیے قانون بن گیا تو کیا  
نیغم ہو گا۔ اس سے پہلے کہ ایک سن بلوغ کو پہنچے گا اس غریب  
کے خون میں کیا کچھ داخل کر دیا جائے گا۔ بچیک، ہائڈرو فوسیا  
ٹشائس، گردن توڑ بخار، تپ خرد، زرد بخار، شربت بخار، مہربا  
خناق، مونیٹا، تپ دق، طاعون، ہستہ اور خدا جانے کس کس  
بیماری کے جراثیم کا سرمہ اور ویکسین اس کے خون میں پہنچ چکے گا  
اگر یہی بل دیا جائے تو ملک بھر میں تادیبی کوئی منتفی ایسا کیجے  
جس کا خون سینکڑوں قسم کے نہایت گندے جراثیم کا کسچہ نہ  
بن جائے اور جان ہونے سے پہلے ہی جس کے جسم میں ڈنڈا،  
زائدہ دودھ اور چند اور جسم کے دیگر حصے حکمہ صحت کی طرف سے  
زبردستی نہ نکلوا دیے جائیں۔

میں قدرتی طریقہ علاج کو جسے انگریزی میں نیچر و میڈیسی  
کہتے ہیں اس قدر مہم گیر نہیں سمجھتا ہوں کہ ہر مرض مجرد اسی کے  
بل پر علاج پذیر ہو جائے۔ جس کو طب قدیم کے ساتھ ساتھ  
قدرتی طریقہ علاج سے مدد لینے کا قائل ہوں۔ معتد مریض کو  
زیادہ عرصہ، داؤں میں رکھنے کا میں برگز قائل نہیں ہوں کہ اس  
سے فائدہ کیے بجائے نقصان کے زیادہ امکانات ہیں۔ اور  
رسالے میں جو قدرتی طریق پر رہتے تھے اور صحیح غذا کھاتے پر زور  
دیتے تھے ان کو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ اگر ہم بیمار ہو جائیں  
تب بھی دو اکو ہاتھ نہ لگائیں۔ سیری کو شش کو اس طرف متوجہ  
کرنے سے یہ ہوتی ہے کہ لوگ صحیح طریق پر زندگی بسر کریں گے  
تو ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کمتر ہونے یا نہیں گے

سوال :- میرا چار ماہ کا بچہ بظاہر ٹھیک ہے اور سوتا بھی خوب  
لیکن اس کا وزن مجھے کچھ معلوم ہوتا ہے۔ ہر سہفتہ دو تین اونس  
سے زیادہ اس کا وزن نہیں بڑھتا۔ میں اسے اپنا ہی دودھ پلا  
رہی ہوں اور آئندہ بھی اپنا ہی دودھ پلانے کا ارادہ ہے لیکن

کہ آیا میں شادی کے قابل ہوں یا نہیں۔ کیا ایسی کوئی صورت ہے کہ شادی کے بعد میرا وزن بڑھ جائے اور میرے جسم پر گوشت بھی چڑھنے لگے۔ گزشتہ دو سال سے میرا ہی وزن ہے کیا آپ کچھ عنایتیں اور دندیشیں ایسی بتائیں گے جن کے کرنے سے میرا وزن اور دند بڑھ جائے۔

ڈی۔ اے۔ رؤف، بنگلور۔

(خریداری نمبر ۱۹۸۹۹)

**جواب :-** محض دبا ہونے یا وزن کم ہونے سے تو آدمی کو اس سوچ میں نہیں پڑنا چاہیے کہ وہ شادی کرے یا نہ کرے بعض لوگوں کے جسم کی انجلیٹ یا ساخت ہی ایسی ہوتی ہے کہ وہ محنت مند ہونے کے باوجود دھپے پتلے ہی رہتے ہیں محض اتنی معلومات پر جو آپ نے اس استفسار میں فراہم کی ہیں میں کوئی حتمی نکتہ نہیں لے سکتا۔ اگر کوئی اندازہ لگ کر دیکھ لائق نہ ہو تو میں نہیں سمجھتا کہ آپ شادی کرنے میں کیوں تامل کریں۔

ہاں بعض لوگوں پر شادی کے بعد گوشت چڑھ جاتا ہے اور جسم و دماغ دونوں کی دلی ہوئی صلاحیتیں بروئے کار آتی ہیں لیکن یہ ان ہی لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جن میں کوئی جسمانی خرابی نہیں ہوتی۔

آپ کو اپنی غذا میں باوام کشمش، انجیر و کھجوروں کے استعمال کے ساتھ دودھ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ دندیشیں آپ ہمدرد و محنت میں دیکھ لیجیے۔ جنہیں آپ باسانی کر سکتے ہیں ۵-۴ درزشیں روزانہ کر لیں۔ روزانہ ۲ میل پورا خوری بھی آپ کے لیے مفید رہے گی۔ خالص شہد اگر مل جائے تو دودھ کے ساتھ اس کا استعمال بھی غایت درجہ مفید رہے گا۔

بھلوں میں اگر خدا مقدس دے تو انکو رسیب و سنگترہ آپ کے لیے بہت مفید رہیں گے۔ اس غذا کے استعمال سے آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا اور جسم پر گوشت بھی چسٹھ جائے گا اور دودھ کا استعمال آپ کے لیے صبح کے وقت زیادہ مناسب رہے گا اور خشک میوے اور پھل قیسرے پیر یا پھر باوام و کشمش آپ سوتے وقت کھالیں اس غذا سے آپ کو قبض بھی نہ ہو گا۔ دندیشیں بھی صبح رہے گا۔

۲۹ سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد دند نہیں بڑھا کرتا اور نہ کوئی ورزش ایسی اب تک کسی نے نکالی جو دند کو بڑھانے والی ہو۔ اس سلسلہ میں تو آپ صبر ہی سے کام لیجیے اور خدا کا شکر بجالائیے کہ اگر کہیں اس سے بھی زیادہ بہت قدر ہوتے تو آپ

**سوال :-** میں ایک سوال ایڈیٹر ہمدرد و محنت سے کرنا چاہتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ کیا مرحیوں واقعی طور پر اس قدر نقصان دہ ہیں کہ انہیں انسانی غذا میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یوروپی لوگ تو انہیں کھاتے نہیں اور وہ ہماری نسبت ہونے لگی ہیں۔ یہی دلیل میرے ایک دوست مرحیوں استعمال کرنے کے خلاف دیتے ہیں اور مجھے خاموش کر دیتے ہیں۔ آپ اس معاملہ میں اپنے علم و تجربہ سے ہماری رہنمائی کیجیے۔

عبدالحجرا، قاضی

**جواب :-** مرحیوں کو مطلقاً نقصان دہ سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ مرحیوں کو اب دھوا میں مرحیوں کا استعمال کسی طرح نقصان دہ نہیں بلکہ کچھ مفید ہی ثابت ہوتا ہے۔ البتہ مرحیوں کا کثرت سے استعمال کرنا بلاشبہ نقصان دہ ہے۔ اگر یہ عادت پڑ چکی ہے تو اس کا ترک کرنا ہی چاہیے۔

آپ کے دوست کا یہ استدلال بہت ہی عجیب و غریب ہے کہ یوروپیوں کو کہ مرحیوں نہیں کھاتے اس لیے ہماری نسبت دہ زیادہ تندرست رہتے ہیں۔ عام طور پر مرحیوں کو کہ یوروپ میں سوائے ہنگری کے اور کہیں پائی نہیں جاتیں۔ لہذا وہ اس کے باشندے ان کا استعمال بھی نہیں کرتے۔ نقصان رسا ہونے کی تو یہ بات ہو کہ ابھی حال ہی کی تحقیقات کی رو سے ہری مرحی غذا کی اہمیت سے متاثر سے بھی زیادہ بڑھ گئی۔ دریافت ہوا کہ ہری مرحی میں جراثیم ج کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چنانچہ ہنگری میں اور یوروپ کے دوسرے ممالک میں ہری مرحی سلا میں شامل ہو کر زہین و متروخان بننے لگی ہے۔ یہ بالال مرحی کے متعلق۔ تو اگر یہی میل دہل رہے تو کچھ عجیب نہیں کہ کل اس میں کسی دوسرے نہایت قیمتی غذائی جز کی موجودگی کا پتہ چل جائے اور دہل رہے جو آج تک اس سے سخت نفرت کرتا ہے اس کا گردیدہ ہو جائے۔

اصل میں اپنے ہاں کی چیزوں کو محض اس وجہ سے برا سمجھنا کہ یوروپ والوں میں ان کا رواج نہیں غلامانہ ذہنیت کا نتیجہ ہے اور کچھ نہیں۔ یہ یوروپ والوں کی تندرستی کا معاملہ تو اس کے اور دوسرے اسباب ہیں نہ کہ مرحیوں کا عدم استعمال۔

**کیا میں شادی کر لیں؟**

**سوال :-** میری عمر ۲۹ سال کی ہے۔ ۵۰ فٹ لمبا قد ہے اور ۱۰۶ پونڈ وزن ہے میں آپ سے دریافت کرنا چاہتا ہوں

ایسے لوگوں کی اس کی مشق کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں جو ہر حقیقت سے تن درست ہیں۔

(۲) بیربھوتی مفعول باہ ہے۔ عام طور پر طلاؤں میں ڈالی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک دو اور بھی فائدے ہیں، مثلاً اس کے بیروں کو علیحدہ کر کے فقط اس کے دھڑ کو خشک ہو جانے کے بعد پان میں رکھ کر نقوسے و مبالغہ سق النساء، وجہ مفاسل کے مریضوں کو کھلانے میں اس امر میں یہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہے۔ اسے چھپک میں بھی دیتے ہیں اور ایسے مریض کو دیتے ہیں جس کی چھپک کے نکلنے اور دانوں کے باہر آنے میں دیر لگ گئی ہو اس وقت اس کو پان میں نہیں کھلاتے بلکہ یہ کرتے ہیں کہ ۳-۴ ماشے چادروں میں ۸-۱۰ بیربھوتیاں کسی شیشی میں بند کر دیتے ہیں جب وہ خشک ہو جاتی ہیں اور چاول رنگین ہو جاتے ہیں تو ان چادروں کو پکا کر مریض کو کھلانے میں اس سے چھپک پوری طرح باہر نکل آتی ہے اور مرض اپنا کورس مریض میں بغیر کسی مزید الجھن پیدا کیے پورا کر دیتا ہے۔

دکن کی عورتیں طلاوت کے بعد اسے پان میں کھاتی ہیں تاکہ ان میں قوت آجائے اور ان کا رنگ نکھر جائے۔

### بقیہ مضمون جادو کی گولیاں ص ۳۳

تھا تو بڑا ہی شریرا سیب مگر عمل کی طاقت بھی آخر کوئی چیز ہے بے چارے نے ہتھیار ڈال دیا۔

بڑی بیکم صاحبہ اور تمام گھر والوں کی خوشی کا ایک کیا کہنا تھا۔ چھوٹی بھوکی صحت یابی کے شادیانے بچنے لگے۔ ملا کر مین پر انعام و اکرام کی خاصی بارش ہوئی اور جب وہ بوڑھی اور اس میں بند اسباب کا بار اپنی اغل میں دبا کر لے ملے تو زرا بڑ کی موجودگی میں پھر یہ ہدایت کر دی کہ جادو کی گولیوں کو رخصت رکھ لیا جائے۔ وقت پر کام آئی گی۔ مگر اب بھلا زادہ پر اس کا کہاں آسکتا تھا۔ اس کو ہتھیار سے نجات مل گئی اور اس مرض کا دورہ پھر بھی نہ چلا۔

نوٹ :- خطا و کثابت دو خانہ کے کسی شعبے سے متعلق ہو آپ کو خبر دیداری نمبر ضرور لکھنا چاہیے۔

”مینجر“

### ایک دیہاتی ورزش

سوال :- ایک دیہاتی ایک دیہاتی آدمی ہوں اس لیے ایک دیہاتی ورزش تحریر کرتا ہوں۔ امید ہے آپ اسے سبوں فرمائیں گے۔ یہ ورزش مشکل تو سوز ہے لیکن ثابت درہ مضید ثابت ہوئی ہے اور بڑی بڑی کواڑ سبب طاقت و درہ بادی ہے دماغ پر بھی اس کا کافی اثر پڑتا ہے۔ دل و گردن کے لیے بھی مفید ہے۔

سب سے پہلے سید نے کھڑے ہو جاؤ پھر پیچھے کی طرف تھک میاں تک کہ آپ ہاتھوں سے گھٹنوں کے پچھلے حصہ کو چھو لیں اس حصہ کو پھر آپ ہاتھوں سے مضبوطی کر لیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کے اس حصہ کو آپ چھو دیں۔ اور ہاتھوں کو مریض کی طرف لے جائیں۔ یہاں تک کتاب کی پتھریاں زمین پر تک جائیں۔ اس وقت آپ کا جسم ایک تہ کسار کی شکل اختیار کرے گا۔ ایک یا دو منٹ تک اس حالت میں بنے کے بعد پیٹے یا تالییاں ہاتھ زمین سے اٹھائیں اور سب درہ و جب درہ ۵ یا ۱۰ دھڑے و پھر دایاں ہاتھ آستہ آستہ اٹھائیں اور ساٹھ ہی اپنے پورے جسم کو سمیٹ کر آستہ آستہ پھر اسی شکل میں لے آؤ۔ اس ورزش کو روزانہ ۳۴ مرتبہ کر لینا کافی ہے۔

### بیربھوتی ۱-

۱- ایک چھوٹا سا بیٹہ یہ دن کا کیرا سہ ماہی ہے بیربھوتی کسے ہیں۔ اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور یہ رسات کر موکھوس کرتے سے جھکوں میں بابا جاتا ہے میں بہت ممنون ہوں کا اثر یہ اپنے سہ سے بعد اس کیرا کی دوا کی افادیت پر کچھ روشنی ڈالیں۔ کہتے ہیں کہ کیم ہٹ اسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔

خبردار نمبر ۵ ۱۳۹۹

جواب :- (۱) یہ ورزش بلا سبب بڑی عمدی بنی کے پوزیشن مفید ہے۔ لیکن اسے ہر شخص کو نہیں کر لینا چاہیے۔ اور اس کی عادت بھی رفتہ رفتہ ڈالنی چاہیے میرے نزدیک فریب عادت کے لیے ایک ماہ کی مدت سے کم میں اس کے کرے کی عادت ڈالنا مضر ہوگا۔ اس کے علاوہ کروزا عصاب کے لوگوں کو تو ایسی سخت ورزش کو ہاتھ بھی نہیں لگانا چاہیے۔ ہاں البتہ



# دق اور سل کی مرضیہ

موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن ماریجات اور قرص سحر کے اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

بہرہ فیض سل و دق کے تیسرے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں سے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنایا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دروناک محاشا پناہ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دو تجربہ دواؤں ماریجات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکورہ کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔  
 مائے الحیات ہمدرد دوا خانہ کی وہ نایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدن سیدہ پیچھے ہی دق اور سل کے جراثیم مرنے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔  
 قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہونی طاقت واپس آئے۔ چنانچہ ماریجات تو مریض کو دور کر لے اور قرص مریض کو تن درست کرتے ہیں۔

## دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تن درست ہو چکے ہیں

ماریجات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش یہ ہے وقت بند نہ رہے طلب کیجیے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام کی غرض سے ان تیرہ دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی دس سحر فی لکیرہ دوائے اور ماریجات فی بوتل جو بارہ روزہ کے لیے کافی ہے دوا نہ ایک لکیرہ روزہ دوا دی جاوے۔

## یہ خاتون کبھی نہیں :-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ  
 "اس زندگی سے بے لاف ہو چکی تھی آپ کی دوا  
 مجھے بچایا معلوم ہے اس میں کیا اثر تھا کہ میں  
 سنبھلی ہی چلی تھی بخار خانہ پر کام زوری میں  
 کئی ہونے بدوں کی سبقت کم ہو گئی۔ دوا کے  
 استعمال کے بعد میں سے لطف کا معائنہ کرانا تو  
 دق اور سل کے جراثیم کو ماریجات دے دے"

بمرد دوا خانہ، دہلی



# ہمدرد منجن

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے

استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میل اپن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلتے ہوئے

دانتوں کیلے مفید خون اور پیپ کے تیار دار اور دانت

کیلے کیسیر ہو۔



# صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خشا، دہلی





یہ سب بچے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں بہ  
ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکڑیوں کو  
خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں  
وہ تھا کہ وہ

معدہ کو صاف کرتی تھیں

یہ غذا بصر ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان  
میں اپنے رنگ کو بچھا نے کے لیے درجن درجن دھبے کے لیے ہمدرد  
مانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے اختیار کر رکھا ہے  
بچے وہ خوب صورت اور تندرست دکھائی دیتے ہیں۔

نمک جالینوس جسٹرو

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو دی مواد سے پاک صاف  
صاف ہے۔ ہر مضمی اور دماغی قبض کو رخ کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی  
صلاحیت بخشتا ہے خون صالح پیدا کر کے چیرے کو خوش رنگ بناتا ہے  
تھلیمت۔ فی شیشی صاف آٹھ آٹھ  
پر چہ ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں، دھلے

ہر عقلمند ماں بچ کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکسیر ہے، ہر مضمی، دستوں  
کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے  
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی نمک اصولوں پر تیار کی  
گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجزاء ڈالے

گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور تندرست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت ۸۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



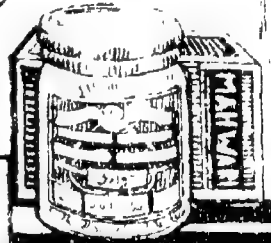


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے  
مہینہ میں ایک بار منیج کی تکلیف کھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اسے مشورہ دیا کہ وہ بمرد دواخانہ کی تیار کردہ ماہواری  
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے  
وہ بالکل تندرست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ اب کم کب ہونے ہیں

## ماہواری

جینس کی نیا پیرس کا سائنٹی فک علاج ہے جیسٹ کی کمی اور بیض کی بندش کے لیے ہے  
جو مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بیض کی تمام تکلیف اور شکایتیں  
جیرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر  
ہوتی چلی جاتی ہے قیمت: فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



بمرد دواخانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی  
سِل اور دق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مسالا ہو جائیں تو فوراً  
اس کا علاج کیجئے کیوں کہ دنیا کے عام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی  
اور پھیپھڑوں کی خرابی سِل اور دق کی جڑ ہے۔ سِل اور دق — خطرناک  
مرض سے بچنے کے لیے :-



صدوری

استعمال کیجئے معمولی کھانسی، پھیپھڑوں کی کمزوری یا کدو کہی کباب، صدوری ساندن، اسل  
کے مریضوں کی حالت بدل دی جو دق اور سِل میں ہو کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوئے ہیں اسلے  
ان کو تقویت بخانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمرد دواخانہ کی 'صدوری' دیا میں بہترین دوا بھی جاسکتی ہے بشمار تجربات  
کے بعد یہ دوا تیار ہو سکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی  
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب تقویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی  
ہو۔ 'صدوری' اکیسر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

بمرد دواخانہ، دہلی

# خون بھی نرسخت ہوتا ہے!

## اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

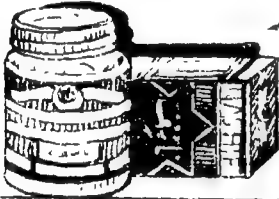
• نیا کی تمام بیماریوں کا واحد اور ترمیم دہ علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زرخیز و تازہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



الی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے جیسا کہ یورپ و امریکا میں مدتوں کا قانون کلیں سماریوں اور کمزوروں کے جسم میں بیکری سے کھتر بننے والوں کا ایک تیار یوں کا علاج جاریا ہے۔ ایسے سندسنا یوں کو پکا ری سے ایسے جسم میں خون بھر دے کی ہر دوسرے ہیں کیہ دروا جانہ نے مشہوریت الکسندر خاص کے نام سے ایک اساجوس واقعہ کما سی مرکب میں میں کر دیا ہے جو طبع سے اثر ہے، خون بن جاتا ہے، سہر کا ورن پڑھنے لگتا ہے، معدہ جگر میں زندگی پیدا ہو جاتی ہے، معدہ اور جگر کی تمار شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون خوب دانتوں لگتا ہے، تریب، کسیر خاص میں رو کر کے اور صحت میں دینا ہے۔

• قیلمت کی شیشی ایک رو بہ آ خداس

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی



## اتری ہوئی صورت اور عورتوں کا زرد رخسار

اس چیز کی تیاراب دیتے ہیں کہ وہ سیلان، الرحم کے مصل میں مہمل ہیں یہ معوی مصل ہیں جس کے نتائج بے حد خط ناک ہیں اس مصل کا تہ جس علاج پہ سے کہ عورتوں کو ناشفت استعمال کرانی جاتے۔

ط  
ناشف جسر

## ناشف

نے ہزاروں زرد عورتوں کو سرخ و سفید نادیا ہے ورن عورتوں کو سنی زندگی دے دی ہے جس کہ بہ مصل کمن کی طرح نہ بنی، نہ لکھا ہے چہ رہا تھا۔ سیلان الرحم کے بے ہارے اس کی یہ خاص دوا ہے۔ کتہ حالات میں

## صرف دو تین خوراکیں

سیلان وطوبت کو بند کر دیتی ہیں اور میں پچیس روز کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے، جس میں سی زندگی تریب اور سی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ قیلمت کی شیشی ۳۰ خوراک میں رو بہ

ہر چہ گریٹ کے جڑ

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی



## وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

نوجوان عورتوں کی رحم کی خرابی :-  
 ہست ہی نرساں میں برتا دی سے قبل ہی مر چکا جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوجہ معلوم نہ ہونے لگتی ہیں اس کی وجہ ان کے رحم کی خرابی ہو۔ اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی تک جان دیکھائی دے سکتی ہو۔ اسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور جوانی برباد کر چکی ہوں مجنون مفلوک رحم کے ذریعہ پھر سے جوان بن جائیں۔ ہمدرد دواخانہ کی لکیری دوا عورتوں کی بکلی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر نرخی اور شادی پیدا ہو جاتی ہے۔ نسائی تھک توں کے بنے اکسیر ہے۔ سیلان الرحم الیکو یا یا سیلان غدوی کے بنے۔ عذ ہے اندرون حصہ کے دہم کو صحت کچھ عطر ہے سے دور کرتی ہے۔ رحم اور اس کے مسئلہ عصا متلا صعبہ رحم اور ملوں لوتوت پہنچاتی ہے۔ امام باجواری کی دوا ہاں اس کے استعمال سے فوراً ہو جاتی ہیں۔ رجون کربا۔ یادہ آنا ہو تو اسے تمیک کر دیتی ہے۔ اختناق الرحم (بستر کی) دوا جس عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ عورتوں کے دوا جواب پزیر ہے۔ رجب استعمال ہمراہ سے

فیلت نی تیزی دور دیے آتھ



## ہمدرد دواخانہ، دہلی

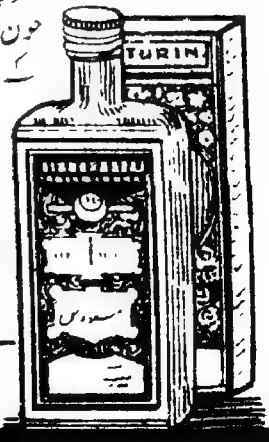


## رحم کی شدید تکلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

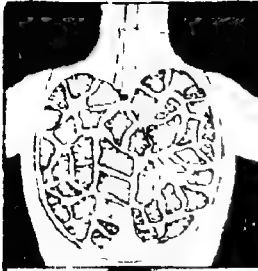
اس غارتوں کے رتھ میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پیچور تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف جب سے ہو سکتی تھی۔ کھانسی تھی۔ لیکن مستورین کے استعمال سے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ عبرت پریش لے ابھی ہو گئی۔ مستورین ایام کی بنے قاعدگی مان کا درد کے ساتھ آنا۔ خون کی کمی باز باقی۔ اختناق الرحم، بھٹیہ یا، رطوبت کا غیر معمولی احراج اور رحم کے شدید سے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

## مستورین

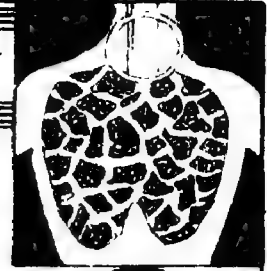
عورتوں کی تکلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریش سے بچا لیا۔



## ہمدرد دواخانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ بند علاج



# دہم تک جاتا رہا سعالین

سعالین  
- سرف کھلے کو صاف کرتی  
- بلکہ حوائی نالیوں سے طغیر  
- کو صاف کر کے حقیقی سکون  
- بخشی ہے

ایک سائنسی فکر و اجراء راست سینے اور گلے پر تیرہ کیفیت ترکیبی  
معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا دہم مونیہ اور ذات الجنب  
میں بھی اکیسہ ثابت ہوئی ہر کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی

سموں دواؤں کا  
- اثر نہ کھلے تک ہی رہتا ہے  
- اور صبر جلدیوں کی صفائی بلکل  
- نہیں ہوتی بلکہ عارضی سکون  
- ہو جاتا ہے

جو بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھینچ پھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہو  
بتجی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی تو اور ان لوگوں کے لیے اکیسہ ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین عورت و مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے خیر و مفید ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے



طاقتور دماغ کا مالک دولت و صحت، اور عادت کا جی، ملک موتا ہے طاقت و دماغ کو  
سامنے فولاد موم اور دھنن زیر ہو جاتے ہیں نزلہ قتل اردفت ہوں کو سفید کر دینا ہے  
دانتوں، آنکھوں اور دماغ کو سخت نقصان پہنچا دیتا ہے جہاں تک کہ پ دق بھی نہ

## نزلی، جیستری

سے پیدا ہو جاتی ہے

کے دو خواص ہیں۔ نزلے کا قلع قمع کرنا اور ساتھ ساتھ دماغ کو طاقت پہنچانا۔ نیا یا کبھی ہی پڑاے سے  
برانا نزلہ زکام مو "نزلی" کے سامنے ٹھیر نہیں سکتا۔ ضعف اعصاب کو بھی حد درجہ مفید ہے۔

طلباء، مصنفین، ایڈیٹر صاحبان، ناشران، وزج صاحبان، دکاندار، اور دماغی کام کرنے والوں کے  
لیے نہایت مقوی دماغ، دماغ نزلہ، موثر اور عجیب المجرّب تھو ہے۔

فیلمت: فی شیشی ہوتے (داخرا گیس، ایک روپہ چار آنے۔ آج ہی منگائیے  
پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ہمراہ ہے۔

ہمدرد دواخانہ، دھلے

# آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ



دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں  
ہے تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سے دماغ بنانے کے

سے تیار دوا خانہ کی لاجواب دوا ہے۔

مفرد مشکلیں استعمال کیجیے مفرد مشکلیں جسم

میں ہی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رد و واہتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے  
دماغی دوسروں کی صلاحیت پیدا کر کے ہمدے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام  
مصابیر اثراتی بود و بان خون کو درست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے  
تمام دل کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے کمزوروں کے

یہ اور دماغی دوسروں کے لیے لاجواب د

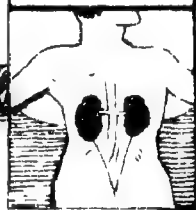
قیمت فی شیشی بارہ خوراک ایک پیسہ آٹھ آنے

بمرد دوا خانہ دہلی



## جوڑوں کا درد

لوک سدا تس بہت گرد  
ہی نکال سکے ہیں۔



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ خون میں

ازہرے مادوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہوجانے سے پیدا ہوتی ہے گھٹیا اور نقرس بھی اسی وجہ سے  
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ حیرت ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے  
ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے۔

ہم پورے طبیبان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جوڑوں کا درد گھٹیا اور نقرس اور خون میں یورک  
ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے اوجاسی "بک جینرین" دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے  
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاسی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض  
بڑھنے نہ پائے۔ قیمت :- ایک شیشی صرف ایک پیسہ آٹھ آنے۔

بمرد دوا خانہ لال کنواں، دہلی

حفظ صحت اور طب کا ماہوار مصلوہ رسالہ

# ہمدرد صحت

مرتبہ: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی

جلد

فہرست مضامین، جون سنہ ۱۹۴۶ء

صفحہ

۲ حکیم اقبال حسین، ایم۔ اے

۱۵

ادارہ

۱۸

ڈاکٹر مہر، ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

۲۰

حکیم محمد احسن، سہوانی

۲۴

بالفورڈ اسٹیلے

۲۷

ادارہ

۲۹

میری نارمن ڈن

۳۱

ادارہ

۳۳

کوثر صاحب، چاندپوری

۳۷

ایڈیٹر

۱۔ زائدہ اعور یا اینڈکس کا اپریشن

۲۔ آواز سے علاج

۳۔ پانی کا خطرہ

۴۔ کیا ہم اندردنی فاقہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں

۵۔ جسمانی تعمیر

۶۔ آلو اور اس کی غذائی قدریں

۷۔ ڈائنامائٹ

۸۔ انتقاد

۹۔ فقیر اور میسر (افسانہ)

۱۰۔ سوال و جواب

قیمت فی پرچہ: پین آٹھ

قیمت سالانہ: ایک روپیہ

(حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پریس دلی دروازہ دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت و شفاء کیا)

# زائدہ اعمور یا اینڈکس کا اپریشن

اس کے جواز و عدم جواز پر بحث واقعات اور مشاہدات کی روشنی پر

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔

مندرجہ ذیل مضمون جو ایک تجارتی بھوکہ مرض اپنی سائنس پر مفید معلومات کا مجموعہ ہے اور جس میں ترقی پسند اطباء کے علم و عمل کی ترجمانی کا حق اچھے انداز سے ادا کیا گیا ہے، ہمارے ادارہ کے ایک لائق رکن کی قلم کاری کا نتیجہ ہے۔ جو اصحاب ہمدرد و اہل خانہ سے کچھ بھی واقفیت رکھتے ہیں وہ سمجھ جائیں گے کہ قلم کار موصوف کے زور قلم کی ان کہیاں کیا کرتی ہیں اور ان مضمون کے پس منظر و ماحول اور انکار و خیالات سے ہمدرد و اہل خانہ کے بڑے مطلب اور نگران ہمدرد حکیم حاجی علی محمد صاحب سے کتنا گہرا اور قریبی تعلق ہے۔ ہمیں اپنے ادارہ کے نگران کے احساسات اور جذبات کا جس قدر پاس ہے اس کا اندازہ اسی سے ہو سکتا ہے کہ ان کی شخصیت کو ان صفحات میں کم سے کم معروض بحث میں لایا جاتا ہے۔ لیکن ان مضمون کی افادیت اتنی زیادہ اور اس کی نوعیت اتنی منفرد تھی کہ ہمیں اس کو شائع کرنا ہی پڑ رہا ہے۔ اس مضمون میں ہم نے بعض جگہ جزوی ترمیم بھی کر دی ہے۔ اگر دو تین مقامات پر صاحب مضمون "مضمون نگاری" نہ فرماتے تو یہ مضمون بھی خاصی ڈائری ہوتا۔

مدیر ہمدرد و صحت

مجھے اپنے معزز مہمان سے شرف ملاقات بھی نصیب ہوا اور قلم کار قلمی کتب کے سلسلہ میں ذاتی طور پر بھی میں اور مدد کر سکوں گا۔

مسٹر کرپس نے نہایت خوشی سے میری درخواست کر لیا۔ ٹھیک سو ابچے مطلب سے فارغ ہو کر میں اپنے کتب خانے میں پہنچا تو ہمارے مہمان کتابوں کی دیکھ بھال میں مصروف تھے۔ مجھے دیکھتے ہی کچھ اس بے تکلفی سے پیش آئے کہ ہم دونوں ایک دوسرے کو بہت پہلے سے جانتے ہوئے ہیں عام انگریزوں کا سا مصنوعی حلف نامہ کو بھی نہ تھا۔ ڈیڑھ بجے ہم دونوں دسترخوان پر بیٹھ گئے۔ ہر چند میں نے خانہ سال کو ہدایت کر دی تھی کہ کچ ایک انگریز ہمارا مہمان لکھا لے پر اس کے مذاق کا مزہ دیکھا نہ تھا۔ مسٹر کرپس نے ہندوستانی قسم کے کھانا کھانے پر اصرار کیا پھر کئی کئی گھنٹے کے انگریزی حلف نامہ کو بھی درمیان میں نہیں دیا۔ اردو وہ اتنی صاف اور اچھی بولتے تھے کہ مہمان

مسٹر کرپس ایک نہایت پاکیزہ انسان تھے۔ ۱۹۳۴ء میں وہ ایک تجارتی ذمہ کے جزل میجر ہو کر انگلستان سے ہندوستان کے دار الخلافہ دہلی میں آئے اور یہاں تقریباً چار سال تک مقیم رہے۔ فارسی اور عربی زبان پر انھیں بڑا زبردست عبور تھا اور انگلستان میں ان کا شمار خاصے اچھے مستشرقین میں ہوتا تھا۔ پرانی قلمی کتابوں کا انھیں براشوق تھا۔ چنانچہ کسی پرانی کتاب کی جستجو میں اپنی کے ایک لائبریرین کی معیت میں وہ ایک روز میرے کتب خانہ میں بھی اشراف لائے۔ میں تو اس وقت مطب کر رہا تھا اور سو ڈیڑھ سو مہینوں نے مجھے برسی طرح گھیر رکھا تھا۔ کتب خانہ کے منشی نے ان کا کارڈ مجھے لکھ دیا اور لاہریری اور کتب خانہ کی اجازت چاہی۔ میں نے منشی صاحب کو معزز مہمان کی قسم کی امداد کے لیے ہدایت دی اور مسٹر کرپس کو اپنی معرفت کی نوعیت بتاتے ہوئے لکھا کہ اگر انھیں کوئی خاص عذر مانع نہ ہو تو وہ ڈیڑھ بجے میرے ساتھ حاضر تامل فرمائیں۔ اس وقت

ہاں محفوظ ہے۔ ان کے علاج کے سلسلہ میں مجھے اکثر مطالعہ بھی کرنا پڑتا ہے جب کہ میں سمجھتا ہوں کہ صحیح تشخیص و تجویز اس کے بغیر ناممکن ہے۔

اس دوران میں ہم کھانا کھا چکے تھے اور یوں خانے میں آ بیٹھے تھے۔ اس کے بعد سر کرپس نے پوچھا: ”زائدہ دودھ کی فعالیت اور علاج کے سلسلہ میں آپ کی اپنی کیا تحقیق ہو؟ اگر مجھ جیسا عامی اسے سمجھ سکتا ہے تو مزہ دیتا ہے، میں بے حد ممنون ہو گا۔ اب تک تو ہم سب اس کا چٹا اور آخری علاج اپریشن ہی سمجھتے ہیں۔“

”جی ہاں آپ کیوں نہیں سمجھ سکتے ہر چند آپ ڈاکٹر نہیں ہیں لیکن طب پرکت ہیں تو ہر حال پڑھی سی ہیں، انگریزی زبان میں جس بیماری کو Appendicitis کہا جاتا ہے وہ درمیں Appendix Vermiformis کا نزلہ ہے اسی سلسلہ میں یہی سمجھ لیجئے کہ Appendix کا نزلہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک کہ نولوں بیٹنے بڑی آہستہ آہستہ نہ ہو جائے۔ آنکھوں کا نزلہ ہے کہ اخلاط جسم کو توازن میں فرق آ جانے کی وجہ سے جہاں جسم میں دوسری خرابیاں پیدا ہوتے ہیں، امکانات ہو جاتے ہیں وہاں آنکھوں کی غشا برمیٹھی میں جہاں فضلہ دیر تک ٹھہرتا ہے، سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے آنکھوں کی طبی حرکت سست پڑ جاتی ہے اور اس میں فضلہ دیر تک ٹھہرنے لگتا ہے۔ یہ صورت حال سے تفتن پیدا ہوتا ہے۔ آنکھوں میں ریلج کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے اور خون میں فضلہ کی غیر معمولی وجہ سے سمیت شامل ہونے لگتی ہے۔ یہ صورت حال کی مداوت سے آنکھوں پر اور بھی زیادہ خراب اثر پڑنے لگتا ہے۔ نولوں میں نزلہ ہو جاتا ہے۔ جب اس کیفیت کی اصلاح نہیں ہوتی، اور دن بدن کچھ اضافہ ہی ہوتا رہتا ہے تو ادھر خون میں سمیت شامل ہوتے ہوئے تمام اخلاط جسم میں خور پیدا ہو جاتا ہے اور ادھر نولوں کا نزلہ پھیلنے پھیلنے اور نیسے کاٹی آہستہ میں جسے انگریزی میں سیلیم کہتے ہیں پہنچ جاتا ہے اور جب اس میں نزلہ ہو جاتا ہے تو اس کے اپڈیکس یعنی زائدہ کی غشا نے برمیٹھی بھی نزلہ زدہ ہو جاتی ہے۔“

”میں چاہتا ہوں کہ آپ ایڈیکس یعنی زائدہ کی تھوڑی سی تشریح بیان کیجئے تاکہ تسک میں اس کی صحیح پوزیشن میری سمجھ میں آجائے۔“ مسٹر کرپس نے غیر معمولی

سے جب میں نے ٹوٹی پھوٹی انگریزی میں تسک شروع کیا تو چھڑکے لگے۔ دیکھیے صاحب! جب میں آپ کا لڑی کھانا کھا رہا ہوں تو لڑی ہی زبان میں بات چیت بھی کروں گا!

کھانے پر مختلف قسم کی گفتگو ہوتی رہی۔ ہمارے دہی طریقہ علاج پر انھوں نے عربی میں بہت کچھ پڑھا تھا۔ چنانچہ بالکل صاف الفاظ میں انھوں نے مجھ سے اعتراف کیا کہ یورپ کی موجودہ طبی ترقی بڑی حد تک اس قدر طبی لطیفہ کی رہیں منت ہے جو عربی زبان میں محفوظ ہے اور انیسویں صدی کے اختتام اور بیسویں صدی کے اوائل میں عربی طب سے متاثر ہو کر جو نئے نظریات یورپ نے قائم کیے ہیں آج ان میں سے کچھ تو عرصہ ہوا کہ قدامت کا لباس عاری ہیں کر سبت آگے جا چکے ہیں اور تھوڑے بہت جوباتی ہیں۔ میں کہا جاسکتا کہ ان کے باطل ہونے کا کب اعلان ہو جائے۔ پھر منہ بیا کہ ”میں آپ کے ہاں طبی کتابیں دیکھنے آیا ہوں، میں جانتا ہوں کہ آپ (Appendix Vermiformis) یعنی زائدہ دودھ کی فعالیت پر مبالغہ الاعضاء کی قدیم کتابوں میں کہاں تک روشنی ڈالی گئی ہے۔ میں نے کہا کہ طب قدیم تو زائدہ دودھ کی فعالیت کے متعلق ہمیں کچھ نہیں بتاتی، لیکن اس سلسلہ میں میری یہ جو تحقیق ہے وہ بڑی حد تک عقل کو اپیل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس نظریہ پر درم زائدہ میں جو طریقہ علاج میں نے اختیار کیا ہے وہ بڑی حد تک کامیاب ہے۔ اس علاج میں مرلیض نہ صرف دوا اور اپریشن کی زحمت سے بچ جاتا ہے بلکہ زائدہ دودھ کے قطع ہو جانے سے بعد میں جو پیٹ کی خرابیاں رونما ہوتی ہیں ان سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اب تک میں نے ۲۵ مرلیضوں کا علاج کیا ہے۔ ان میں سے بائیس بغیر اپریشن کے تن درست دونا ہو گئے۔“

مسٹر کرپس نے اس پر سوال کیا ”کیا آپ اپنے تمام مرلیضوں کا ریکارڈ رکھتے ہیں اور ہر ایک کی پروگریس رپورٹ بھی باقاعدہ دیکھتے ہیں؟“

میں نے جواب دیا کہ میرے مطلب کرنے کی جو چیز صورت ہے اس میں تو میرے لیے ایسا کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ لیکن میں ابھی ہوئے تمام مرلیضوں کا باقاعدہ ریکارڈ رکھتا ہوں ان کے دیکھنے کی صورت بھی عام مرلیضوں سے مختلف ہے ان کے لیے ایک گھنٹہ علیحدہ نکالتا ہوں اور وہ مجھ سے پہلے سے وقت لے لیتے ہیں۔ ایسے تمام مرلیضوں کا ریکارڈ میرے

مجھے جو کچھ بتانا تھا وہ میں نے بالکل واضح طور پر بتا دیا۔

دل پہی لیے ہوئے کہا۔  
 ”مسٹر کرس“ میں نے کہا ”زائدہ دوسری صبح پڑھیں  
 کو ذہن نشین کرنے کے لیے سردی ہے کہ میں آپ کو مختصر پہلے  
 آنتوں کے متعلق کچھ بتاؤں۔ معدہ سے غذا اس کے پڑھوئی  
 آنت کے ابتدائی حصہ میں آتی ہے اور تقریباً بیس فیصد کی مقدار  
 طے کر کے چھوٹی آنت کے آخری پچلے حصہ میں یہ حالت فضلہ  
 دوسری آنت یعنی قونوں میں بانٹنے کے لیے پہنچ جاتی ہے۔ بڑی  
 آنت کی ابتدائی طرف سے جہاں اسطعمائی زبان میں سیکہ کہتے ہیں

آنت کی ابتدا اعراسے جیسے اصطلاحی زبان میں سیکم کہتے ہیں  
 شروع ہوتی ہے عربی میں امور کاٹنے کو کہتے ہیں اور لاطینی میں  
 سیکم بھی کاٹنے ہی کو کہتے ہیں۔ مجازاً اس کے معنی یہ ہو چکا کہ بڑی  
 آنت کی ابتدا بند سرے سے ہوتی ہے۔ اعراس یا سیکم کا قطر  
 تقریباً ۲ ½ انچ کا ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت کا آخری انچ  
 حصہ سیکم ہی میں جا کر منہ ہوتا ہے۔ گویا یوں سمجھیے کہ معدے سے  
 مضمغ غذا کا باقاعدہ سلسلہ شروع ہو کر چھوٹی آنت کے پچلے حصہ  
 تک ہوتا رہتا ہے۔ یہاں سے غذایہ کے بعد بوجھ فضلہ  
 جاتا ہے وہ ایک دو تین صمام کی راہ سے سیکم میں آ جاتا ہے۔  
 یہاں سے پھر وہ آگے بڑھتا ہے اور بڑی آنت کے درمیانی  
 حصہ میں پہنچ جاتا ہے یہاں تک کہ قیون کے آخری سرے  
 پر پہنچ کر مقعد کی راہ سے خارج ہو جاتا ہے۔“

”یکم صاحب قدرت کبھی کوئی بے کار جز پیدا نہیں کرتی اور یہ بات بھی خوب ہے کہ گرجا کی کمائی یا نیکم علی کی وجہ سے کسی شے کے وجود کا مقصد سمجھ میں نہ آئے تو اسے بیکار محض سمجھ لیا جائے۔ یا یہ سمجھ لیا جائے کہ چھٹی انگلی کی طرح پیٹ میں رہ بھی ایک زندہ انگلی کے طور پر بڑھ گیا جو!“

”زائدہ ہی کو تو میں اب بتانے والا تھا۔ میں نے قطع کلام کرتے ہوئے کہا، معاف کیجیے میری وقت سر پر زرا لمبی چوٹی اور یہ بھی واقعہ ہے کہ اس دوران میں زائدہ کا کہیں نام می نہیں آیا اصل میں سیکم ہی کے زائدہ کو اپنڈکس کے نام سے پکارتے ہیں اس لیے میرے لیے یہ ضروری تھا کہ پہلے آپ کو یہ بتاؤں کہ سیکم کیا ہے۔ بیجیے اب آپ زائدہ کا حال بھی س لیجیے۔ سیکم کے خلیہ جسم میں پیچھے کی جاکہ کپڑے کے مانند ایک پتلی اور لمبی سی نلی علیحدہ نکل گئی ہے۔ اس کی لمبائی عام طور پر تین سے پانچ انچ تک ہوتی ہے۔ اسے سیکم کا اپنڈکس یعنی زائدہ کہتے ہیں۔ سیکم سے اس کا حلق ایک سو راج کے ذریعہ قائم ہے۔ یہ خیال رہے کہ جو عشاء محتاطی سیکم میں ہے اسی کا سند زائدہ میں بھی چلا گیا ہے۔ اس میں چھوٹے چھوٹے لمعادی خوردہ جی اچھی خاصی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ میرے خیال میں زائدہ دودھ کے مستقل

پھر زائدہ کے مریضوں کا آپ کس طریق پر علاج کرتے ہیں؟ سسر کرپس نے دریافت کیا۔

”سیرا طریقہ تو اتنا سیدھا اور صاف ہے کہ اگر کوئی اگر ایک مرتبہ سمجھ لے تو زائدہ دودھ کا ہر نوعیت کا کھانے ہی پر ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اسے نہ ڈاکٹر کو دکھانے کی ضرورت پڑے گی نہ طبیب کو۔ دیسے احتیاطاً کسی کو محض دودھ کے لیے بلایا جائے تو کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ اس کے بلکہ اور معمولی حملہ کا علاج تو محض ایک یا دو کھنکھ کی بات ہے۔ قولون کو اینا کے ذریعہ بالکل صاف کر دیا جائے اور نظام ہضم کو مکمل طور پر آرام دیا جائے۔ تین سے لے کر پانچ لگاتار اینا و قولون بالکل صاف ہو جائے گی۔ کھانے پینے کو اس وقت تک بالکل کچھ نہ دیا جائے جب تک کہ مریض بھوک سے جینا نہ ہو کہ خود نہ طلب کرے۔ اینا کے بعد اسے جیت لٹا دیا جائے، اس طرح کہ دونوں ٹانگیں جھلی نہ رہیں بلکہ ٹھنڈے اٹھے رہیں۔ مقام زائدہ پر اس بیگ دو تین دن تک برابر رکھا جائے۔ میں نے مختصر طور پر آپ کو اس کا علاج بھی بتا دیا۔ اس طریقہ سے ہم قولون سے اس سسرے ہوئے فضلے کو بالکل خارج کر دیتے ہیں تاکہ زائدہ دودھ میں سمیت سپینجے کا سلسلہ منقطع ہو جائے اور اس کے بعد جی پی کی کوشش کرتے ہیں کہ انہوں میں فصد کا اجتماع نہ ہونے پائے۔“

اس روز ہماری گفتگو کا موضوع زائدہ دودھ ہی رہا۔ سسر کرپس کو کافی دیر ہو چکی تھی اور سب سے پہلے چوں کہ انھیں اپنے مکان پہنچنا ضروری تھا اس لیے دوبارہ ملاقات کے وعدہ پر میں نے انھیں جانے کی اجازت دے دی۔ دو تین ملاقاتوں کے بعد ان سے کچھ ایسا تعلق ہو گیا کہ ہم ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور ملنے جمعد کی نماز کے بعد معمولاً میں ان کی کوٹھی پر جاتا تھا اور احوال کو تین بجے وہ ہمیشہ میرے ہاں آتے تھے۔ آخر تقریباً ایک سال کے قیام کے بعد جب وہ انگلستان واپس جانے لگے تو انھوں نے مجھ سے بڑا پختہ وعدہ لے لیا کہ میں ان کے ہمراہ انگلستان جاؤں گا۔ وہ چاہتے تھے کہ قدیم طریقہ علاج سے انگلستان کے باشندوں کا علاج کروں اور ان پر ثابت کردوں کہ اپریشن کا بڑھتا ہوا شغف بیماریوں کے علاج میں قطعی غیر ضروری ہے۔ وہ چوں کہ اس بات کے بالکل قائل ہو چکے تھے اس لیے چاہتے تھے کہ ان کے اہل ملک بھی اس حقیقت کا ادراک کر لیں میں ان سے کہتا تھا کہ بیرونی حوادث اور بعض دیگر ناگزیر صورتوں

کے علاوہ اپریشن قطعی غیر ضروری ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں اس کام لینا انسانیت کے لیے خطرناک ہے۔ چنانچہ وہ خود بھی اسی نقطہ نظر کے قائل ہو گئے اور دوسروں پر بھی اسی نقطہ نظر کی تبلیغ کرتے تھے

زمانی گفتگو سے وہ بڑی حد تک ہمارے قدیم طریقہ علاج کے قائل ہو گئے تھے اور میری ملاقات کے بعد سے اپنے بچوں، بیوی اور دوستوں کا علاج وہ مجھ سے ہی کراتے تھے۔ لیکن جب انہوں نے مجھے زائدہ دودھ کے مریضوں کا علاج کرتے ہوئے پچشم خود دیکھا اور وہ تمام مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے تو اس کے بعد سے وہ بالکل ایمان سے آئے تھے۔ دو تین مرتبہ ہماری میڈیٹرملک کے ممتاز سرجنوں سے ہو گئی۔ اس وقت سسر کرپس بھی میرے ہمراہ تھے۔ وہ بڑے لطف اندوز ہوئے۔

ایک مرتبہ تو ایسا ہوا کہ وہ ایک اتوار کو حسب معمول میرے پاس آئے۔ رات کے کھانے کے بعد ہماری گفتگو نے اتنا طول کھینچا کہ رات کے بارہ بج گئے اور ابھی بات بہت کچھ باقی تھی۔ میں نے کہا اب صبح کو ناشتہ کے بعد چلے جائیے گا۔ اس وقت مکان ٹیلی فون کو دیکھتے تھے تاکہ گھر والے منتظر نہ رہیں۔ گفتگو اس قدر دل چسپ موضوعات پر چھڑ گئی تھی کہ ان کا بھی جانے کو دل نہیں چاہتا تھا۔ چنانچہ مکان ٹیلی فون کو دیا۔ ابھی رات کا پورا ایک بج بھی نہیں بجا تھا کہ ایک بیوہ سبزو عورت جو اپنے پورے خاندان کا علاج مجھ سے ہی کرتی تھی گھبرائی ہوئی زبان خانے سے ہوتی ہوئی میرے پاس دیوان خانے میں آئی وہ سخت گھبرائی ہوئی تھی آتے ہی کہنے لگی:-

”عظیم صاحب غضب ہو گیا۔ ممبر اہل کرشن جو ہیں کالج میں تعلیم پاتا ہے اور یونیورسٹی کے ہوسٹل میں رہتا ہے اس وقت زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا ہے اسے اپریشن ٹیلی فون پر مجھ سے محض رسا اجازت طلب کر رہے ہیں۔ میں نے صاف انفاظ میں انھیں اپریشن کرتے سے اس وقت تک منع کر دیا ہے جب تک میں اپنے طبیب خاص سے اس کے متعلق مشورہ نہ کروں۔ اب میں آپ کے پاس آئی ہوں میں چاہتی ہوں کہ آپ سرجن کو بتا دیں کہ اپریشن کی ضرورت نہیں ہے تاکہ وہ اپریشن سے باز آجائے۔ مجھے تو وہ یہ کہہ کر ٹال رہے ہیں کہ تم نہیں سمجھتی



ہو، اس بیماری کا علاج ہی آپریشن ہے۔

میں نے جواب دیا کہ جب کالج اٹھا کر بیڑے کے چارج میں جو یونیورسٹی کے ڈاکٹر کے سامنے میری کچھ بھی پیش نہیں چلے گی۔ مناسب رہے کہ آپ خورمیں کر دیتے۔ اس کے علاوہ یہ یونیورسٹی کے ڈاکٹر خاص کر سر جنرل جیسی دسی طبیعوں کی کہیں اس کے خواہ مخواہ ان کے سائنس دسل ہونا پڑے گا۔ آپ ماں کی حیثیت رکھتی ہیں۔ آپ ہی منع کر سکتی ہیں۔ اس نے کہا، میں کیوں کر مت کروں گی۔ میں ہیں تو آپ کے پاس آئی ہوں۔ آپ ہی کہہ دیجئے۔ رنڈیرا پتہ تو ختم ہوا۔ آپریشن کے بعد اس کا چہنچا محال ہے۔" یہ کہہ کر وہ ہنست ہنست گئی۔

میں نے اسے تسلی دی کہ مٹھارے بچہ کا سلسلہ میں کروں گا، اور وہ حد کو منظور رہے تو کچھ بھی جانے گا۔ تم ٹیلی فون پر سر جنرل کو اپنی بات سے مطلع کرو دو، اگر وہ کچھ حیل ڈھونڈ کرے مایہ۔ اسے کہہ دینا کہ اگر وہ کچھ تو بچہ کی جان ضائع ہو جائے گی تو پھر اسے بھروسہ بات کرنے کے لیے کہتا۔ ستابودہ ممبیری بات مان لے اور میرے طریقہ علاج کو آراء مانے کے لیے تیار ہو جائے۔" دمٹ کے بعد سر جنرل ٹیلی فون پر مٹھارے سے باتیں کر رہا تھا اس نے کہا۔

"میں حیران ہوں اور اس کے ساتھ ہی سخت بالوس بھی کہ لڑکے کی ماں آپریشن کرنے سے کہیں منع کر رہی ہے جب کہ اینڈکس سائنس کا اس کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں جو حکیم صاحب میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ مریض کی موجودہ حالت کا تقاضا یہ ہے کہ ہم اس کا آپریشن کرنے میں ایک سیکنڈ بھی متاخر نہ کریں اس لیے اب بھی کچھ لیجیے کہ ہماری گفتگو میں جتنے منٹ ضائع ہوں گے اسی نسبت سے مریض کے پیچھے کے امکانات کم سے کم ہوتے جائیں گے۔"

میں نے کہا آپ ریچرڈ شقاق اسے نہ ڈریے طبیعت زائدہ اعور کے بھٹ جلنے کے بعد بھی اس کے مشمولات (Contents) کی سمیت سے شکم کی جھلیوں کو محفوظ رکھتی ہو۔ اگر اس معاملہ میں آپ میرے مشورہ پر عمل کر لیں گے تو مریض بھی صحت یاب ہو جائے گا اور آپریشن کی زحمت بھی اُسے نہیں اٹھانی پڑے گی۔"

سر جنرل میری اس بات کو سن کر بھرپور اٹھا۔ اس نے کہا، "آپ کسی بھی جگہ کی باتیں کر رہے ہیں۔ اس بیماری کا علاج آپ نہیں کر سکیں گے۔ میں حیران ہوں کہ آپ مریض کی ماں

کو سمجھانے کے بجائے اس کے علاج کی ذمہ داری اپنے اوپر لے رہے ہیں۔ معاف کیجیے میں آپ کی کوئی بات ماننے کو تیار نہیں ہوں اس معاملہ میں میرا تجربہ آپ سے بالکل مختلف ہے۔ ایسے نادر موضوعوں پر جب کہ باہری کا شدید حملہ ہو چکا ہو طبیعت بھی اس کے مقابلہ سے عاجز آجاتی ہو۔" کیا آپ نے زائدہ اعور کا علاج جس طرح میں بتا رہا ہوں اس طرح بھی کیا ہے؟

"جی نہیں" سر جنرل نے تسلی سے کہا۔ "میں نے اس سے پہلے بھی یہ حماقت کی ہے اور نہ آئندہ کبھی ایسی حماقت کرے گا تیار ہوں۔"

میں نے کہا، "میں یہ نہیں کہتا کہ آپ یہ حماقت ضرور کیجیے۔ میں تو آپ سے یہ اقرار کرنا چاہتا تھا کہ اس نوعیت کے علاج میں آپ کا بچہ نصف کے برابر ہے۔"

"میں نوپیلے ہی سے کہہ رہا ہوں" سر جنرل نے جواب دیا کہ میں نے اس طرز پر علاج کو آراء مانے کی کبھی ضرورت محسوس نہیں کی۔ آپریشن ہی اس کا آخری علاج تسلیم کیا جاتا ہے اور اس کی طرف ہم سب رجوع کرتے ہیں۔"

میں نے دریافت کیا کہ آپ کے علاوہ کوئی اور ذمہ دار شخصیت بھی ہے جس سے اس سلسلہ میں بات چیت کر سکتا ہوں؟

"یونیورسٹی ڈاکٹر ہے جو مریض کو میرے ہسپتال لے کر آیا ہے۔ وہ میرے پاس موجود ہیں ان کی بھی جی رانے، جو میری ہے۔ ان سے آپ جا بس تو گفتگو کر سکتے ہیں لیکن یہ خیال رہے کہ یہ بات جو آپ گفتگو میں ضائع کر رہے ہیں مریض کے لیے نہایت قیمتی ہیں۔ انھیں بے نتیجہ گفت و شنید میں ضائع نہ کیجیے۔ میں نے یونیورسٹی ڈاکٹر کے ہاتھ میں ٹیلی فون ریسیور دیا ہے۔ اب آپ ان سے بات کر سکتے ہیں میں نے ڈاکٹر سے اپنا تعارف کر دیا اور کہا کہ ورم زائدہ کا یہ مریض جو دراصل آپ کی ذاتی تحویل میں ہے اور آپ اس کا صحیح طریقہ پر علاج کرنے اور کرنے کے معاملہ میں اخلاقی حیثیت سے مکتلف بھی ہیں۔ سمجھ میں نہیں آیا کہ ایسے خطرناک کہیں میں آپ اس قدر سہل انگاری سے کیوں کام لے رہے ہیں؟" "آپ بھی کمال کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر نے ذرا گھبرا کر کہا، "میں نے سہل انگاری سے کام لیا ہے! گیارہ بجے شب کو اس طالب علم کے سخت درد اٹھتا ہے، ہسپتال میں ہسپتال

اس علاج کے لیے تیار نہیں ہے تو میں بھی نہیں ہوں پس اس میں ایک وقت ہے وہ یہ کہ اب جب کہ مریض اپریشن ٹیبل پر آگیا ہے۔ مجھے اپنی جیب سے پانچ سو پے سرجن کو ادا کرنے ہوں گے۔ اس لیے کہ اپریشن ہو یا نہ ہو ہم نے سرجن کو تورات کو غیر وقت اٹھا کر اس کام کے لیے بلا ہی لیا ہے۔

میں نے کہا ”آپ اس کی فکر نہ کیجیے۔ یہ رپے مریض کی ماں سرجن کو دے دے گی۔ آپ اتنا کیجیے کہ سرجن صاب کو اپریشن سے منع کر دیجیے اور ان کے ہسپتال ہی میں ایک کمرہ میں مریض کو رکھیے اور سری ہدایت کے مطابق وہیں علاج شروع کر دیجیے اس لیے کہ جب اپریشن نہیں ہوگا تو دوسرا علاج تو بہر حال کیا ہی جائے گا۔“

”میں اس کے لیے تیار ہوں۔“ ڈاکٹر نے کہا آپ مجھے ہدایات دیجیے لیکن آپ یہاں آکر تحریری طور پر اس مریض کی ذمہ داری اپنے سر لیجیے تاکہ مجھ پر بعد میں کسی قسم کا الزام نہ آئے۔“

میں نے بتایا کہ سب سے پہلے آپ مریض کو نیم گرم پانی کا انیاد کیجیے اور اس کے تولون کو جمع شدہ فضلہ سے پاک کر دیجیے۔ پے درپے تین چار انیاد کیجیے۔ یہاں تک تولون کی مکمل صفائی ہو جائے اور اس میں سے صاف پانی نوٹ کر آئے نکلے۔ آپ یہ کام شروع کر ایسے آسانی دیتے ہیں پہنچا جاتا ہوں اور آپ کی تمام مشکلیں آسان کیے دیتا ہوں۔ میں مریض کی ماں سے ایک تقریر لے لیتا ہوں۔

جس میں وہ اپنی ذمہ داری پر اپریشن سے منع کر دیں گی۔ یہاں سے میں مریض کی بیوہ ماں اور سرسکر پرس ہم قینوں ہسپتال کے لیے روانہ ہو گئے۔ ہسپتال سے ہمارا فاصلہ، میل سے زیادہ نہ تھا۔ ہم جس وقت پہنچے تو پونہ رشتی کے ڈاکٹر کی موجودگی میں ایک مرتبہ انیاد کیا جا چکا تھا، مزید چار مرتبہ اور ہم نے اپنی موجودگی میں انیاد کرایا۔ اس کے بعد جب تکلیف میں کچھ زیادہ تخفیف نہیں ہوئی اور سچا میں بھی کمی واقع نہیں ہوئی تو میں نے آس بیگ منگو کر زائچہ اعور کے مقام پر رکھوا دیا اور مریض کو اس طرح چت لٹوا دیا کہ اس کی ٹانگیں پھیلی نہ رہیں بلکہ کھٹے اٹھے رہیں تاکہ شکمی دیواروں میں کسی قسم کا تناؤ باقی نہ رہے۔ غذا تو رہی علیحدہ۔ پانی بھی اس وقت تک بند کر دیا جب تک درد نہ جاتا رہے۔

مجھے بلا بھیجتا ہے۔ آدھ گھنٹہ تک میں اچھی طرح مریض کا معائنہ کرتا ہوں۔ اس کے بعد جیسے ہی میں اس نتیجہ پر پہنچتا ہوں کہ اس طالب علم کا زائدہ اور متوم ہو کر پھٹا چاہتا ہے مریض کی شدت تکلیف اور دیگر ضروری علامات سے بلا کسی شبہ کی گنجائش کے یہ بھی نظر آ رہا تھا کہ اگر بروقت اپریشن نہ کیا گیا تو مریض کا بچنا مشکل ہو جائے گا۔ اس نازک صورت حال میں میں نے یونیورسٹی کی جانب سے ہندستان کے ایک مشہور سرجن کی خدمات اسی لمحہ حاصل کر لیں اور اپریشن کے لیے مریض کو ہسپتال میں لے آیا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس اپریشن کی فیس یونیورسٹی کو پانچ سو روپے ادا کرنی پڑے گی مجھے بتائیے میں نے کہاں غلطی کی ہے اور کس جگہ شاہل دہل انگاری سے کام لیا ہے؟

میں نے جواب دیا جہاں تک آپ کی اب تک کی کارروائی اور تنہا کا تعلق ہے بلاشبہ وہ اپنی جگہ قابل داد ہے۔ آپ نے مریض کے لیے وہ سب کچھ کر دیا جو آپ کو موجودہ حالات میں کرنا چاہیے تھا۔ خدا غواستہ میں آپ کو مطعون نہیں کر رہا ہوں۔ لیکن اب جب کہ مریض کی ماں ہی اپریشن کے علاج کو اپنے پیچھے کے بے مہلک سمجھ رہی ہے اور اس کا خیال یہ ہے کہ ڈاکٹر اپریشن کر کے میرے پیچھے کے ہلاک کرنے کے درپے ہیں تو کیا اس صورت میں بھی آپ اسی طریقہ کار کو مناسب سمجھتے ہیں؟ فرض کیجیے کہ اپریشن کے بعد مریض جانبر نہیں ہوتا جیسا کہ عین ممکن ہے تو اس صورت میں آپ کی حقیقی خیر خواہی اور فرض شناسی کی اس لڑکی کی ماں اور اس کے دیگر رشتہ داروں کے نزدیک کیا حیثیت ہوگی؟ وہ تو بھی کہیں گے کہ ان کی بغیر اجازت اپریشن کیا گیا ہے، اگر اپریشن نہ کیا جاتا تو مریض دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتا۔

ڈاکٹر نے سب کچھ سن کر کہا: ”کیا روکے کی ماں اپریشن کے لیے تیار نہیں ہے؟ اور کیا انھوں نے اب تک اپریشن کی اجازت نہیں دی۔“

”جی نہیں دی۔ میں سرجن سے اتنی دیر سے یہی تو کہہ رہا تھا۔ لیکن وہ کہتے تھے کہ وہ عورت ناواقف ہو جیتی نہیں۔ اس کا علاج اپریشن ہی ہے۔“

”بے شک اس کا علاج تو میرے نزدیک بھی اپریشن ہی ہے۔“ یونیورسٹی کے ڈاکٹر نے کہا۔ لیکن اگر مریض کی ماں

ڈھائی بجے تکلیف جاتی رہی اور مریض سکون نصیب ہوتے ہی غفلت کی نیند سو گیا۔

یونیورسٹی کے ڈاکٹر کو میں نے لکھ دیا کہ مریض کی ہا کی بدمیت کے بموجب میں نے اپریشن کرنے سے منع کیا ہے۔ اس تمام کارروائی کی ذمہ داری میں اپنے سر لیتا ہوں۔ اس لیے کہ میرے نزدیک التهاب زائدہ عور کا علاج اپریشن کے ذریعہ کرنا ایک فاش غلطی ہے۔ ماں نے نرس کی حکمت عملی لیں اور اپنے بچے کے سر پر ہاتھ بیٹھ گئی۔ یونیورسٹی کے ڈاکٹر کو اس نے مبلغ پانچ سو روپے اسی وقت محض اس بات کے ادا کیے کہ ڈاکٹر نے اس کے اکلوتے بچے کو چاقو کی ہلاکت آخری سے بچا دیا۔

میں نے ماں سے کہا آپ کا بچہ اب ابھار دیا ہے۔ اب اسے تیار داری کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ ویسے آپ اس کے پاس رہیں اور کوئی خاص بات ہو تو مجھے نئی فون پر بتا دیجیے۔ صبح آج وہ سو کر اٹھا تو بالکل تندرست نظر آتا تھا۔ اس کا ٹیڑھ بالکل نارمل تھا اور زائدہ عور میں محض دبانے سے تکلیف ہوتی تھی۔ درنہ کچھ نہیں۔ دوسرے روز اپنی ماں کے ہمراہ وہ میرے مکان پر آیا۔ میں نے کہا جب تک جھوک نہ لگے بالکل کچھ نہ کھا۔ اس پانی ہی پانی پیے جاؤ۔ اس کے بعد مزہ ترکا ریاں پھیل، دودھ، دلیا وغیرہ کھاؤ۔ دلیا اگر کھاؤ تو گھر کے پسے ہوئے بغیر چھپے آئے کی کھاؤ۔ اگر دلیا کو اگر دل چاہے تو ہمیشہ بغیر روٹی لے روٹی کھا، مین روز بعد وہ مکمل طور پر اچھا ہو گیا۔ اب دبانے سے جی تکلیف کا احساس جاتا رہا تھا۔

مسٹر کرس نے اس مریض کے اچھے ہو جانے کے بعد مجھ سے ایک روز پوچھا کہ زائدہ عور کے مریضوں کا علاج ہی علاج ہے جو آپ نے بتایا تھا اور اسے عملاً کر کے بھی دکھا دیا تھا یا اس دوران میں آپ نے کچھ دوا وغیرہ بھی کھلائی تھی؟

”میں نے تو جو کچھ کیا تھا آپ کے سامنے ہی کیا تھا۔ مریض فی الواقع اسی مختصر علاج سے صحت یاب ہو گیا۔ میں نے تو اسے کوئی دوا نہیں دی۔ البتہ اگر ضرورت ہوگی تو خون کی صفائی اور اخلاط کے توازن کو صحیح کرنے کے لیے اب کوئی دوا ضرور دوں گا۔ تاکہ وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو جائے۔ اس کے بعد ضرورت اس بات کی ہے

کہ فضلے کو اس کی آنتوں میں نہ ٹھہرنے دیا جائے۔ اس کا تدارک وہ غذا اور ایسی دوا کے ذریعہ کر سکتا ہے جو سال میں ایک آدھ مہینہ استعمال کر لے اور پس۔“

”اچھا پانچ سو روپے سرجن صاحب نے کس تقریب میں قبول کر لیے جب کہ سرے سے انھوں نے وہ کام ہی نہیں کیا جس کے عوض یہ رقم انھیں بطور فیس دی جانی؟ مسٹر کرس نے اس کے بعد ہی دوسرا سوال یہ کیا: ہمارا انگلستان اور یورپ کے دوسرے مقامات میں تو غالباً یہ نہیں ہوتا۔“

”مسٹر کرس معاف کیجیے، میں نے کہا: ”سرجسری کے ساتھ ساتھ ہمارے ہندوستانیوں نے یہ اخلاق بھی یورپ ہی سے سیکھے۔ یہاں بھی اور انگلستان میں بھی یہ لگا بندھا معمول ہے کہ اپریشن کی فیس سرجن پہلے اپنی جیب میں ڈال لیتا ہے۔ جب مریض کو اپریشن نہیں پر لانے کی اجازت دیتا ہے اور لطف یہ ہے کہ ہر سرجن مریض کے سر پرست و ولی سے ایسی تحریر لکھوا لیتا ہے جس کی رو سے موت ہو جانے کی صورت میں سرجن پر کسی قسم کی کوئی ذمہ داری عائد نہیں ہوتی۔ اس صورت میں ہر لحاظ سے سرجن ہی نفع میں رہتا ہے۔ مریض کی موت واقع ہو جائے تو اس کا کچھ نہیں بگڑتا اور پس تو بہر حال وہ پہلے ہی رضوا لیتا ہے۔ مسٹر کرس ذرا غور فرمائیے کسی سرجن کو اگر کایہ طرز عمل شرافت کی کوئی شق میں آتا ہے؟ یورپ ہو یا ہندوستان جدید نظریات زندگی پر جو لھیا با تعلیم مرتب کیا گیا ہے اس کا تقاضا تو یہی ہے کہ ہر شخص اپنے فائدے کو مدنظر رکھے، جب حال یہ ہے تو ایسی تعلیم کے فارغ التحصیل ایسی نظریہ زندگی کے حامل انھیں گے کہ ع۔“

باہر عیش کوش کہ عالم در باہر نیست  
”دعویٰ یہ بات تو میں آپ کی مانتا ہوں“ مسٹر کرس نے کہا، ”اس لیے کہ میرا اپنا ذاتی تجربہ بھی ہے کہ وہ ہندوستانی جنہوں نے انگریزی سکولوں اور کالجوں میں تعلیم نہیں پائی بلکہ جو کچھ پڑھا لکھا ہے اپنے گھر ہی میں پڑھا لکھا ہو انھیں میں اخلاق فاضلہ کے بنائیت بلند مرتبہ پر پاتا ہوں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جنہوں نے انگریزی تعلیم غیب حاصل کی ہو اور جو طرز رہائش و لباس میں ایک اعلیٰ فزنی سے کسی طرح

دونوں میں خدائی توفیق و مدد اس کے شامل حال رہتی ہے ہمارے بزرگوں کا بھی یہی طریقہ تھا اور انشاء اللہ سہارا بھی یہی رہے گا۔

مسٹر کرپس میری اس گفتگو سے بہت متاثر ہوئے اور اپنے خاص بزرگانہ انداز میں دعائیں دیتے ہوئے چلے گئے۔ اس مریض کا علاج کیے ہوئے مجھے ابھی ایک ماہ بھی نہیں گزرا تھا کہ ایک دوسرے کیس اس سے بھی زیادہ شدید نوعیت کا میرے حصہ میں آیا۔ مریض نے اس کیس میں اتنی غفلت سے کام لیا تھا کہ اس کا زائدہ اعور دریا کر پھٹ گیا تھا۔ اس نے میری رہائش سے ۵۰ میل دور ایک چھوٹے سے شہر کے ہوٹل سے مجھے ٹیلی فون کے ذریعہ بلایا۔ وہ غالباً مجھے جانتا تھا، کبھی مریض کی حیثیت سے آیا ہو گا۔ میں نے مقامی ڈاکٹر کو مریض کے پاس اس وقت موجود تھا ٹیلی فون پر علاج کے سلسلہ میں ابتدائی ہدایات دینا چاہیں تو اس نے انھیں قبول نہیں کیا اور یہی جواب دیا کہ ”یہ کیس ایشین کا ہے پریشن ہی جو نا چاہیے۔ ہم آپ اس میں کچھ نہیں کر سکتے۔ زیادہ سے زیادہ میں اس وقت تک ٹھہر دنگا جب تک آپ یہاں آئیں اور کیس کو سنبھال لیں۔“

میں نے مسٹر کرپس کو فون کیا کہ زائدہ اعور کے ایک کیس پر میں جا رہا ہوں اگر وہ میری معیت میں چلتا چاہیں تو تیار ہو جائیں۔ میں گاڑی لے کر ابھی پہنچ رہا ہوں وہ سنتے ہی رضامند ہو گئے۔ دس منٹ کے اندر اندر ہم دونوں ۵۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے اپنی موجودہ منزل کی طرف جا رہے تھے۔ جاتے ہی دیکھا تو مریض کی بڑی صحت تھی اور وہ ادراک اس کی بیوی موٹر میں سفر کر رہے تھے کہ اس قصبہ سے بیس میل پرے اس کے زائدہ میں شدید درد ہوا اور وہ دریا کر پھٹ گیا اور یہ میں سیل اس نے شدید تکلیف، بے ہوشی اور استغفر الہی کیفیت میں گزارے تھے جس وقت وہ اس شہر میں پہنچا تو اس کی بیوی نے زبردستی اس کو پھیرا دیا اور مقامی ڈاکٹر کو بلا کر دکھایا۔ اس نے دیکھتے ہی زائدہ اعور کا درم تخصیص کیا اور کہا ”پریشن نہایت مزوری ہے لیکن نہ تو مریض اس کے لیے تیار ہوا اور نہ اس کی بیوی۔“ اس نے کہا ”میرے چار دوست اس مرض میں اپریشن کے ایک دو روز بعد مر چکے ہیں، اگر مجھے مرنا ہی ہو تو اپریشن کے بغیر مردوں گا۔“

کم نہیں۔ انھیں میں معیاری اخلاق سے فروتر پاتا ہوں لیکن میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آپ لوگ مریض پر اپنا قیمتی وقت صرف کرنے اور کافی محنت اٹھانے کے بعد بھی ایک حسبہ فیس کیوں نہیں دیتے؟ کیا آپ کے نزدیک طبی مشورہ کے سلسلہ میں فیس لینا اخلاق سے گری ہوئی حرکت ہو؟ میری خیال میں تو یہ کچھ زیادتی ہے؟ مثلاً درم زائدہ اعور کے اس مریض کے علاج کے سلسلے میں آپ نے اتنی محنت اٹھائی اور اتنی زبردست ذمہ داری اپنے سر لی اور ایک پیسہ فیس کا نہیں لیا؟ آخر کیوں؟ مریض کی ماں ایک متول عورت تھی۔ چاہتی تو کم سے کم ایک ہزار روپے تو آپ کو پیش کرتی لیکن اس عورت نے بھی کچھ نہیں دیا۔“

”اس سلسلہ میں آپ اس قدر متوجش نہ ہوئے۔ ہمارے بہت سے بھائی اس موجودہ نظام زندگی میں عام ڈاکٹروں کی کیس پر آگئے ہیں۔ وہ بھی اسی طرح معمولی معمولی سے کام کی موٹی موٹی فیسیں وصول کرنے لگے ہیں خواہ مریض کی جیب اجازت دے یا نہ دے۔ لیکن میں کیا کروں اس معاملہ میں میرے نظریات اپنی جگہ اس قدر بختہ ہیں کہ مریضوں سے فیس وصول کرنے کے تصور سے مجھ پر عقلی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ محل میں یہ میٹ کا کام ہے کہ وہ اپنے زیرنگین علاقے کے باشندوں کی صحت و تن درستی کا خیال رکھے انھیں صحت کی زندگی بسر کرنا سکھائے۔ تغذیہ و حفظان صحت سے متعلق تعلیم کو اس قدر عام کرے کہ لوگ صحیح طریق پر رہنا سہنا سیکھ جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ایسے ہسپتال کھول دے کہ جہاں ہر بیماری کا علاج بلا قیمت ہو سکے۔ میں جانتا ہوں کہ بیاں ہندستان میں یہ صورت اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک ہندستان بیرونی اقتدار سے کئی طور پر آزاد نہ ہو جائے۔ اس لیے جہاں تک مجھ سے اس سلسلہ میں بن پڑتا ہے کرتا ہوں اور جب خدائے مجھے اپنے فضل سے نوازا ہے تو کیا اس کے فضل کا شکر میں اسی طرح ادا کر سکتا ہوں کہ اپنے مریضوں سے موٹی موٹی فیسیں وصول کروں؟ نہیں مسٹر کرپس میرے لیے یہ ناممکن ہے میرا دل تو بیاں تک چاہتا ہے کہ ہو سکے تو میں ننحوں کے ساتھ اپنے مریضوں کو دوا میں بھی اپنے ہی پاس سے دے دیا کروں۔ نہ معلوم کیوں میرا تو یہ ایمان ہے کہ طبیب اگر مریض کو بغیر کسی دنیوی لالچ و حرص کے دیکھتا ہے تو تخصیص و تجویز

مضامی ڈاکٹر نے مریض کا اعلان کرنے سے انکار کر دیا تھا اس لیے کہ سوائے آپریشن کے وہ کوئی دوسرا علاج تھا نہیں جانتا تھا۔ وہ مریض کے پاس س وقت تک کے لیے بیٹھا تھا جب تک میں وہاں پہنچوں چنانچہ جب ہم پہنچے تو ڈاکٹر صاحب رخصت ہونے لگے۔ بڑی مشکل سے میں نے انھیں بٹھرایا۔ میں نے کہا آپ گھبرائیے نہیں اب آپ کی ذمہ داری ختم ہوگئی۔ مریض میرے چارج میں ہے۔

مریض ہوش میں نہ تھا، لیکن اس کی بیس اس قدر کمزور تھی کہ اس کا سر کا صحیح شمار ہی ممکن نہ تھا۔ ہر چند منٹ کے بعد وہ تھ کر رہا تھا اس کا چہرہ اور تمام جسم نہایت چمکا تھا، اوصاف نظر آتا تھا کہ مریض کی قوت حیات آخری سرحدوں پر پہنچ چکی ہے۔

میں نے ڈاکٹر سے کہا، آپ زیادہ سے زیادہ آدھ گھنٹہ تک اور ٹھہر جائیے۔ آپ سے مجھے کچھ مدد مل جائے گی اور گھبرائیے نہیں کیس گہرے کا تو میں ذمہ دار نہ ہو گا آپ نہیں۔

”اب اس کیس کے گہرے میں کس کبارہ گئی ہے“ ڈاکٹر نے قدرے طنز آمیز لہجہ میں کہا، ”آپ اس کی کچھ فکر نہ کیجیے۔ نرس کی مدد سے ذرا مریض کو نیم گرم پانی کا ایمتہ دیدیجیے۔“ میں نے جواب دیا۔

ڈاکٹر نے مریض کو تین لمبے لمبے نیما دیے یہاں تک کہ مریض کے کونوں سے صاف پانی کو نمٹنے لگا۔ میسٹر کرسپ کا بھی یہی خیال تھا کہ کیس بہت آگے بڑھ چکا ہے۔ اگر اس مریض کی جان بچ گئی تو معجزہ ہو گا۔ نئے اور ہتھ فراغ کا سلسلہ تو پہلے انما کے بعد ہی بند ہو گیا اور نبض بھی آسانی سے گئی جانے لگی اور چہرہ اور جسم کی نیلا مہٹ تیسرے انما کے بعد رخصت ہو گئی۔ چہرہ پر زردی تو بے شک رہی لیکن نیلے رنگ کا نام و نشان بھی نہیں تھا اس کے بعد میں نے مریض کو بالکل چپ لٹا دیا، اس طرح کہ گھٹنے کھڑے رہیں اور آکس بیگ زائدہ اعور کے مقام پر رکھوا دیا۔ کھانا پینا اس وقت تک کے لیے بند کر دیا جب تک مریض صحت یاب نہ ہو جائے۔

تھوڑی ہی دیر میں مریض کو سکون ہو گیا اور وہ سو گیا۔ میں نے ڈاکٹر سے کہا کہ ”اب کوئی خطہ کی بوت نہیں قدرت نے مریض پر نہ کی ہے۔“ انہوں نے سیکم میں کچھ پینا دیا۔ سب خلیج کر دیا میں تو ب جا رہا ہوں میں بہت ممنون

ہوں گا اگر میری عدم موجودگی میں آپ مریض کو دیکھ کر مجھے روز ٹیلی فون پر اس کا حال بتادیں گے۔“ ڈاکٹر صاحب ہر چند یہ تو نہ سمجھ سکے کہ بغیر آپریشن کے مریض ٹھیک کیسے ہو گیا لیکن اب جب کہ بغیر کسی ذمہ داری کے انھیں پوری پوری فیس مل رہی تھی وہ میری مدد کے لیے تیار ہو گئے۔ میں نے انھیں بھی ہدایت کر دی کہ مریض کو جب تک وہ خود بھوکے تے تاب ہو کر کھالے کو نہ مانگے بالکل کچر نہ دیا جائے۔

ہر روز ڈاکٹر اور مریض کی بیوی کا ٹیلی فون آتا اور مجھے مریض کی روزانہ ترقی کا پتہ مل جاتا۔ چھ روز بعد میں اُسے دوبارہ دیکھنے گیا وہ بڑی حد تک صحت یاب ہو چکا تھا، درد و تکلیف بالکل جاتی رہی تھی۔ بس کمزوری تھی لیکن اس کے باوجود اس نے اب تک کچھ نہیں کھایا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ مجھے بھوک لگے تو میں کھاؤں۔ بس کبھی کبھی تھوڑا سا پانی پیتا تھا۔ ٹھیک آٹھ روز کے بعد اس نے کچھ کھانے کو مانگا۔ میں نے اُسے مکھن نکلا ہوا دودھ پلوادیا تین چار روز تک وہ بھی دودھ پیتا رہا۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ دوسری لمبی غذا میں کھانے لگا۔ یہاں تک کہ پندرہ روز کے اندر وہ بالکل تن درست ہو گیا۔ پندرہویں روز تیسری مرتبہ جب میں اُسے دیکھنے گیا تو اس روز ڈاکٹر صاحب سے ملاقات ہو گئی۔ دوران گفتگو میں مجھ سے کہنے لگے، ”کیا یہ مریض بغیر آپریشن کے صحت یاب ہو گیا اور اب کبھی زائدہ اسے تکلیف نہیں دے گا۔“

”جی نہیں ان کا زائدہ اب کبھی نہیں ستائے گا“ میں نے جواب دیا۔

”اچھا تو کیا اس خوف ناک مرض کا بس یہی علاج تھا جو آپ نے کیا یا آپ نے بعد میں مریض کو کچھ دوائیں بھی کھلائی ہیں؟“ میں حیران ہوں کہ اس قدر بڑھا ہوا مریض دو تین گھنٹے کے اندر اندر کس طرح قابو میں آگیا۔ حکیم صاحب! زائدہ اعور کے رچرچر کے بعد مریض کو ایک اور نہایت خوف مرض لاحق ہو گیا جس کی وجہ سے وہ نیلا پڑ رہا تھا اور مرنے کے قریب پہنچ گیا تھا۔ اس مرض کو ہاری ڈاکٹری اصطلاحوں میں پیری ٹونامی ٹس (Peritonitis) کہتے ہیں۔ اس کے بعد تو مریض اٹھ ہی جاتا ہے۔ آپ نے ایسی کیا دوا دیدی کہ مریض کی حالت گہرے کے بجائے درست ہوئی چلی گئی؟

میں نے کہا ڈاکٹر صاحب! آپ لوگ بھی تک اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ جب زائدہ اعور ورا کر بچت جاتا

# سب سے بڑا نمبر (دوسری)

ہو تو اس کے سبھی مشغولات

سے جو شکم کی جھلی یعنی عشاءے مسلی میں سوزش ہو کر تمام جسم مسموم ہو جاتا ہے۔ اس جھلی کو آپ کے ہاں پری ٹونیم دبا کر دیکھ کر دیکھتے ہیں اور اس جھلی میں سوزش ورم پیدا ہو جانے کو پری ٹونائی ٹس کے شاذ انام سے یاد کرتے ہیں۔ بس یہی بات ہی کچھ اور "جی ہاں بالکل یہی بات ہے" ڈاکٹر نے سر ہاتھ ہو کر کہا "اور میں جانتا چاہتا ہوں کہ آپ نے اس خطرناک صورت حال پر کس طرح قابو پایا۔ حکیم صاحب واقعہ یہ ہے کہ آپ نے مجھے حیرت میں ڈال دیا ہے۔ اگر یہ سب کچھ میری اپنی آنکھوں کے سامنے نہ ہوا ہوتا تو میں ہرگز یقین نہ کرتا۔ میں زائدہ امور کے بہت سے اپریشنوں میں مددگار کی حیثیت سے شریک ہوا ہوں اس نوبت پر پہنچنے کے بعد تو بہت ہی کم ریس جانبر ہو سکتے ہیں اکثر حالات میں تو سرجن اپریشن تک کہے سو قرار دیتے ہیں۔"

"بات یہ ہے ڈاکٹر صاحب، کہ مریض کی حالت خطر ناک ہوئے میں نوشہ کی گنجائش ہی نہیں اسے تو آپ نے بھی دیکھا تھا اور میں نے بھی۔ لیکن آپ لوگ اسے پری ٹونائی ٹس سمجھ رہے تھے اور میں اس طرف سے بالکل بے فکر تھا۔ مجھے یقین تھا کہ زائدہ کے کھٹ جانے کے بعد جو شکم میں جس مقام کو بھی اس کا سخی مادہ مس کرے گا طبیعت اس کے چاروں طرف نیچوں اور بانٹوں کا ایسا جال بن دیتی ہے کہ اس کا تقریباً مقامی ہو کر رہ جاتا ہے جس کا اگر مجموع طریق پر علاج کیا جائے اور جسم میں سے سمیت کے اثرات کو بالکل ختم کر دیا جائے تو مقامی تعدیہ خود بخود ختم ہو کر رہ جاتا ہے میں نے اسی طریقہ کے تحت علاج کیا تھا۔ آئے ہی قوتوں میں جو فضلہ مٹر رہا تھا اس کا فوری احسار کیا گیا کہ اسی کی موجودگی سے تو تمام جسم مسموم ہو رہا تھا اور قوت حیات رفتہ رفتہ کم سے کم تر ہوتی جا رہی تھی آپ نے دیکھا کہ پہلے ہی انہما کے بعد سے مریض کی حالت بہتر ہوتی شروع ہو گئی تھی اور جب تین مرتبہ انہما دیے سے قوتوں تقریباً بالکل صاف ہو گئی تو مریض کے چہرے اور جسم پر سے آئنا ریمیت دور ہوئے شروع ہو گئے اور کھوڑی دیر میں جسم کی نیلا مہٹ جاتی رہی۔ میں نے تو طبیعت کو تقویت پہنچانے کے علاوہ کوئی دوسرا علاج ہی نہیں کیا۔ اور اس کا بنیادی طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے خرابی و فساد کا مہل منبع دریافت کر کے اس کا وہیں سدباب کر دیا جائے۔ میرے علاج کی اساس صرف اسی اصول پر ہے۔ اب تک

میں نے اس بیماری کے جتنے مریضوں کا علاج کیا ہے ان میں سے ایک بھی صانع نہیں ہوا میرے اپنے چھوٹے بھائی کا کبیر بھی ان ہی میں شامل ہے اور خود مجھ پر بھی اس تکلیف کا ابتدائی حملہ ہو چکا ہے۔ میرے چھوٹے بھائی کو تو اس عارضہ نے دو تین سال تک گھیرے رکھا۔ ان کا کبیر نسبتاً زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوا۔ باوجود انہما کے ذریعہ روزانہ قوتوں صاف کرنے اور غذائی باقاعدگیوں کا پورا پورا اہتمام کرنے کے ان کا زائدہ اس قدر سرسبز و خوش واقع ہوا تھا کہ اگر بے احتیاطی سے کبھی جھٹکا لگ جاتا تو کئی کئی روز تک اس میں دکھن ہوتی تھی۔ اس کا ایک علاج تو مصنوعی طور پر اپریشن کر کے زائدہ کو کاٹ کر کھینک دینا تھا اور دوسرا علاج یہ تھا کہ ہم اس وقت تک ٹھہرے رہیں جب تک قدرت اس میں کوئی بھروسے وغیرہ کی صورت پیدا کر کے زائدہ امور کے درمیانی منعقد کو بند نہ کر دے تاکہ زائدہ میں اتقاقی درپچر ہو جائے یا پھوڑا پھوٹ کر اس کا سارا مواد سیکم ہی کی راہ سے قوتوں میں آجائے اور معقد کی راہ سے خارج ہو جائے اس قدرتی علاج کے لیے ہمارے پاس سوائے انتظار کے اور کوئی دوسرا اختیار نہیں تھا۔ چنانچہ میں نے ہرگزیت پر انتظار ہی کو مناسب سمجھا۔ لیکن اس وقت تک تقریباً روزانہ قوتوں کو انہما کے ذریعہ صاف کرنے اور غذائی پرمیز کا اہتمام نہایت باقاعدگی سے کیا گیا۔ آخر وہ دن آ ہی پہنچا جس کا اس قدر بے تابی سے انتظار تھا۔ ستمبر سنہ ۱۹۳۳ء کی ایک شب کو دو بجے کے قریب میرے بھائی کے زائدہ امور میں بہت شدید درد ہوا۔ اس کے ساتھ ہی بخار اور امتلائی کیفیت بھی شروع ہو گئی۔ سورج دورم نے تقریباً پورے پیٹ کا تہی تہی سے احاطہ کر لیا تھا کہ قوتوں کو انہما کے ذریعہ صاف کرنا تقریباً ناممکن ہو گیا غالباً ۴ گھنٹے تک وہ اسی طرح ابھی بے آب کی طرح ٹرپتے رہے۔ تمام گھروں کے پریشان ہو گئے اور یہ کہہ اٹھے کہ اگر اپریشن ضروری ہے تو اس وقت متاثر سے کام نہ لیا جائے۔ لیکن میں اور میرا سارا بھائی اپنے ارادہ پر جمے رہے۔ کسی نہ کسی طرح انہما بھی دیا اور زائدہ امور کے مقام پر اس بیگ بھی برابر رکھوا رہے۔ لیکن سکون نہیں ہوا۔ میری والدہ نے تو میرے علم کے بغیر ایک نہایت ہوشیار ڈاکٹر کو بلوا بھیجا میں نے انھیں اپنی والدہ کی خاطر سے اپنے بھائی کو دکھا دیا لیکن علاج اپنا ہی کیا۔ ان بے چاروں نے جب دیکھا کہ یہ اپریشن کرانے والے لوگوں میں سے ہیں تو میری والدہ دیگر رشتہ داروں

کا مشورہ اتنی سہل انگاری وغیرہ دارنہ انداز میں نہیں دینا چاہیے۔

میں مکان واپس آیا۔ تو مجھے ایک دعوت نامہ ملا جو ایک دوست ڈاکٹر کی جانب سے تھا۔ آئندہ اتوار کی شام کوہ بجے چار پر بلایا تھا۔ ڈاکٹر صاحب بڑے سوشل قسم کے آدمی تھے ان کے ہاں مہینہ بھر میں ایک دو مرتبہ مزدور کوئی نہ کوئی اجتماع ہوتا تھا بغیر میں نے جانے کا فیصلہ کر لیا اور اتوار کے روز شریک دعوت بھی ہو اس میں شریک چار پانچ ڈاکٹروں سے میری ذاتی ملاقات بھی تھی سب کسب اچھی طرح پیش آئے۔ ادھر ادھر کی تفریحی باتیں ہوتی رہیں۔ اثنائے گفتگو میں ایک ڈاکٹر نے جو محض فریٹین تھے، مجھ پر دریافت کیا، حکیم صاحب ہم لے سنا ہے کہ آپ سرجری کے تحت خلاف ہیں۔ زائدہ اعور ایک کا علاج جس میں ہمارے ہاں پریش نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے آپ بغیر پریش نہایت کامیابی کے ساتھ کرتے ہیں؟ کیا یہ صحیح ہے؟ اس کے جواب میں میں نے زائدہ اعور کی فعلیت و علاج کی تفصیلات پر بحث کی اور بتایا کہ اس علاج سے مجھے ہرے کیس تک سنور گئے ہیں۔

”میں نفس پریش کے تو خلاف نہیں ہوں میں نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا اور نہ مجھے پریش سے چڑ ہے۔ ٹھوڑی بہت سرجری میں نے خود بھی سیکھی ہے۔ لیکن میرے نزدیک اس فن کا دائرہ عمل لا محدود نہیں ہے کہ سرجن صاحب نے جس مرض میں چاہا چا تو سنبھال لیا۔ اس کا صحیح صحیح دائرہ عمل کافی محدود ہے۔ میں سمجھتا ہوں ناگہانی حوادث کی صورت میں زخموں کو درست و مندرجہ کر کے اور جسمانی بدنامیوں کی اصلاح کرنے میں بلاشبہ اس فن سے ہمیں مدد لینا چاہیے کہ اس میں سرجن کو وہ حصہ جسم نظر آرہا ہے جہاں اسے اپنے جاتو کا استعمال کرنا ہے۔ میں اس کی حد بندی اسی دائرہ میں کرتا ہوں اور اس سے متجاوز ہونے کو فن طبیبی سخت ظلم سمجھتا ہوں۔ معاف کیجئے میری صاف گوئی ممکن ہے آپ لوگوں کے لیے باعث تکلیف ہو۔“

”نہیں نہیں آپ بلا تکلف جو کچھ کہنا چاہتے ہیں کہو“ سب نے ایک زبان ہو کر کہا، ”ہم آپ کی تنقید نہایت صبر کے ساتھ نہیں گئے۔ ہم اصل میں آپ کو اپنا ہی سمجھتے ہیں۔ غیر نہیں سمجھتے جس بات کو ہم صحیح پائیں گے تسلیم کریں گے اور جسے

کو تباہ کیا اس وقت پریش کے علاوہ جو کچھ علاج کیا جا رہا ہے وہ غلط نہیں ہے۔ اب مریض کو ہم گھٹنے تکلیف اٹھاتے ہوئے ہو گئے ہیں۔ اگر اس علاج سے دو تین گھنٹہ میں سکون نہ ہو تو پھر پریش کر لیا جائے۔ میری والدہ نے ڈاکٹر صاحب کو بھی نہیں جانے دیا اور وہ بھی میرے ساتھ مریض کے کمرے ہی میں رہے۔ میری والدہ کا خیال یہ تھا کہ اگر دو گھنٹہ بعد تکلیف کم نہ ہوئی تو فوراً اسپتال لے جا کر پریش کرادیں گی۔ چنانچہ انھوں نے مجھے اپنی میٹھ دے دیا تھا کہ دو گھنٹے بعد میں تھوڑی بات ہو نہیں پاؤں گی میں خاموش تھا۔ اور دل ہی دل میں سوچ رہا تھا کہ اب تکلیف کو ختم ہو جانا چاہیے۔ کچھ ٹھوڑی سی تشویش مجھے بھی ہو گئی تھی۔ لیکن میرے بھائی کی حالت بظاہر ٹھیک معلوم ہوتی تھی جسم میں سمیت کا اثر بھی نہیں تھا انھیں بھی سمجھ تھی کہ در کا ایک غول دورہ تھا جس نے پریشان کر دیا تھا بس سمجھ رہا تھا کہ یہ آخری دورہ ہے اس کے بعد پھر یہ دورہ کبھی جس ہو نایا ہے۔ مینا چڑھی ہو اور وہ ۴ گھنٹہ کے بعد رات کو اسی وقت اس وقت درد شروع ہوا تھا ایک مرنہ ہی مریض کو بیہوش سکون نسوس ہوا اور وہ ۱۰ منٹ کے اندر اندر نہایت گہری نیند سو گیا۔ اس کے بعد میری والدہ صاحبہ نے ڈاکٹر صاحب سے اپنا اطمینان کرایا۔ انھوں نے کہا کہ مریض کو واقعی سکون ہو گیا ہے۔ وہ اس اطمینان سے کبھی سو ہی نہیں سکتا تھا۔ ۴ گھنٹہ بعد جب وہ سو کر اٹھے تو ان کے زائدہ میں کوئی تکلیف تھی، امتلا کی کیفیت و بخار تھا۔ چہرے پر بھی تازگی کے آثار تھے۔ البتہ جبکہ بالکل نہ تھی۔ صفت ام زائدہ کو دیا یا تو تکلیف امتلا کی کیفیت پھر لوٹ آئی اس سے اندازہ ہوا کہ ہر چند زائدہ میں جو مواد جمع تھا وہ نوسب کا سب نکل چکا ہے لیکن ابھی تک وہ مقام متاثر ہے جو یہ تکلیف کا احساس باقی ہے۔ تین دن بعد تو مقام زائدہ کو دبائے سے تکلیف نہیں ہوئی اور تولون کی حرکت دوبارہ بھی اس قدر صحیح حالت پر آگئی کہ میرے بھائی کو مصنوعی ذراع اختیار کیے بغیر اب روزانہ دو مرتبہ اجابت ہوئے لگی۔

ڈاکٹر صاحب نے میری یہ ساری تقریر نہایت دل چسپی سے سنی اور رخصت ہوتے ہوئے مجھ سے کہا، ”آپ نے تو واقعی پریش کو قطعی غیر ضروری ثابت کر دیا۔ ہم کبھی ذرا محتاط ہونا چاہیے۔ پیٹ کے پریش

یہاں والے اس کے باوجود بھی مدتوں اس کی تقلید کو جلتے ہیں  
”آپ کا خیال ہے کہ زائدہ اعور کے علاوہ اور واپرین  
ہوتے ہیں وہ بھی غیر ضروری ہیں؟“ ان میں سے ایک ڈاکٹر نے  
پوچھا،

”ڈاکٹر صاحب میں نے تو اپنا نقطہ نظر کافی وضاحت  
سے بیان کر دیا ہے۔ ہاں مجھے یہ کہنے میں ذرا بھی باک نہیں  
کہ سینکڑوں اپریشن قطعی طور پر غیر ضروری ہیں۔ ان مریضوں کا  
بالکل سیدھے سادے طریق پر علاج کیا جائے تو وہ بلا اپریشن  
تھیک ہو سکتے ہیں۔ جو اصول علاج درم زائدہ اعور کے لیے  
ہیں وہی جسم کی ہر اندرونی بیماری میں یکساں طور پر منطبق ہوتے  
ہیں۔ ذرا غور فرمائیے اگر آپ صہل اسباب بیماری کو برقرار  
رہیں اور اندرون جسم میں جو جو حصہ ان اسباب کے قائم رہنے  
کی وجہ سے متاثر و خراب ہوتا جائے اسے بذریعہ اپریشن قطع  
کرتے جائیں تو اس سے آپ کس نتیجہ پر پہنچیں گے۔ کب کسی  
چابک دست سرجن کی ہنرمندی و فن کاری اسباب مرض کا بھی  
اصلاح کر دے گی؟ میرے محرم دوستو! اگر آپ اسے اس نقطہ  
نظر سے دیکھیں گے تو آپ بھی اپنے آپ کو میری تابعدار پر مجبور  
پائیں گے!

”اب مثلاً زائدہ اعور ہی کے اپریشن کو بے یقینی۔ پنڈکس  
کو کاٹ کر بھیک دینے سے دردی وہ تکلیف بوجے شک جاتی  
ہے گی، لیکن کیا اس اپریشن کے بعد کے اثرات مریض کا چھپا  
تھبوڑ دیں گے؟ بعض اور آنتوں کا نزلہ تو قریب قریب دائمی  
صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے علاوہ آپ لوگوں نے  
سرجری کا مطالعہ کیا ہے اس لیے اس بات سے بخوبی واقف  
ہوں گے کہ ایک مرتبہ جب ٹیٹم کی دیواریں قطع کر دی جاتی ہیں  
اور اندرونی ساختوں کو ہوا یا ہاتھ چھو دیتا ہے تو یہ گویا ان  
اعضا کے لیے قدرت کے نزدیک ایک خطرہ کی صورت ہے  
جس کے خلاف وہ فوراً یہ بند و بست کرتی ہے کہ پیٹ کی  
دیواریں میں ان اعضا کے سجاد و محافظت کے لیے تیتھوں اور  
بانتوں کی غیر معمولی پیداوار شروع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے  
معدہ جگر اور آنتوں کے اعمال و افعال میں رکاوٹ ہونے  
لگتی ہے اور اس کے اثر سے پورا نظام مضطرب ہو جاتا ہے۔  
ابھی کچھ سال ہوئے ایک انگریزی اخبار میں ایک جوان عورت  
کا کیس دیکھنے میں آیا۔ اسے پیٹ کا اپریشن آٹھ مرتبہ ہو چکا تھا  
اور اس کے بعد سات اپریشن اس غرض کے لیے ہوئے تھے

ہم غلط سمجھیں گے اس پر ہم بھی بلا مختلف تنقید کو دیں گے آپ  
اپنا سلسلہ کلام جاری رکھیے۔“

”ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ اگر ہم اس فن کو اس  
کی صحیح حدود میں رہتے دیتے تو کوئی مضائقہ نہ تھا لیکن نہیں  
جب ہم نے اسے سیکھا اور ۵-۵ اور ۶-۶ سال اپنی زندگی کے  
اس فن کی تحصیل میں صرف کیے تو ہم نے باہر نظر آنے والے  
پھوڑوں اور زخموں ہی پر اپریشن کرنے پر اکتفا نہیں کیا، بلکہ  
سینے اور پیٹ کی اندھیری کوٹھری میں بھی چاؤ جلائے شروع  
کر دیئے۔ ہم نے اس میں تو بے شک جہارت پیدا کر لی کہ پیٹ  
چاک کر کے اسے دوبارہ اسی طرح سی دیں کہ مریض اس وجہ سے  
کھسے کہ مریض، لیکن اس کا خیال نہیں کیا کہ اس کی واقعی ضرورت  
بھی ہے یا نہیں۔ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وقتی زیادہ مدت  
اپریشن میں بڑھتی گئی، اندرونی تکلیف میں پیٹ دکھول، مگر اعضا  
کو دیکھنے کا شوق بھی بڑھنا گیا۔ اور صوبہ مریضوں نے دیکھا کہ ب  
بڑے سے بڑا اپریشن بھی احساس تکلیف کے بغیر انجام پا سکتا ہو  
تو انھیں بھی شوق ہوا اور وہ بھی بڑی فیسیں دے کر سرجن کے  
ذرا سے اشارے پر خود کو اپریشن کے لیے پیش کرنے لگے۔ اس  
ڈاکٹر کو اپنی قابلیت کی نمائش کے لیے موقع ملتے ہیں کہ مریض  
مرحوب ہو جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ فیس دے کر بھی یہ سمجھتا  
ہے کہ ڈاکٹر نے بڑی محنت اٹھائی ہے اور اس کے معاوضہ میں  
جو کچھ دیا گیا ہے اس محنت و ذمہ داری کے مقابلے میں بہت  
کم ہے جو اس نے مریض کے لیے اپنے سر لی ہے۔ چنانچہ اس کا  
نتیجہ ہر مرتبہ کہ مریض بیماری جو دائمی علاج سے آسانی  
دور نہ ہو سکے اس کے متعلق قیاسات کو گھوٹے دوڑا کر پیٹ یا آنتوں  
میں ایسے عوارض کی موجودگی کا تصور قائم کر لیا جاتا ہے جن کے  
لیے اپریشن ضروری ہے۔ یہ غلطی اب اس قدر عام ہو گئی ہے کہ لوگ  
اسے سرے سے غلطی ہی نہیں سمجھتے اور یہ کسی دوسرے کی مجال کہ  
اس اجتماعی غلطی کے خلاف آواز بلند کر سکے۔ ہم ہندوستانی  
تو آزاد ممالک کے باشندوں سے بھی گئے گزرتے ہیں۔ یورپ  
میں تو خیر کوئی مذکورہ ایسا پیدا ہو جاتا ہے کہ شخصیتوں کو  
قطع نظر اجتماعی غلطیوں پر تنقید کر گزرتا ہے۔ لیکن ہمارے  
لیے یہ کچھ فرد ہی ہو گیا ہے کہ ہم اپنی عقل و فکر سے کوئی کام  
نہ لیں اور جو نظریہ یورپ و امریکا سے آجائے اسے آنکھ بند  
کر کے قبول کر لیں، بلکہ بسا اوقات تو ایسا ہوتا ہے کہ یورپ  
والوں نے ایک طریقہ کو غیر مفید پایا اور اسے چھوڑ دیا لیکن



کہ پیٹ میں جوشیوں اور بافتوں کی غیر معمولی پیداوار ہوتی جا رہی تھی انھیں صاف کیا جائے۔ اس خاتون کے اعضاء تباہ ہو چکے تھے اور آٹھ مرتبہ آپریشن کے بعد بھی اس کے پیٹ کا خیال تھا کہ اندر سے شیجوں کی غیر معمولی پیداوار سے بھر پڑا نکلتا اور پھر کے مانند سخت ہورہا تھا۔ مریضہ کی عمر ۲۶ سال سے زائد نہ تھی۔ آپریشن سے پہلے وہ نہایت تن درست و خوش رہتی تھی۔ ایک مرتبہ زائدہ اعور میں تکلیف ہوئی۔ ڈاکٹروں نے فوراً آپریشن تجویز کیا اور اس کے زائدہ کو کاٹ دینا کہ اس کے بعد آپریشن کراتے کراتے اس کے خاوند کا دیوال بک گیا اور گھر کی زندگی علیحدہ تباہ ہوئی۔ اگر اس کیس کا علاج بلا آپریشن کر دیا جاتا تو اسے اس عورت کی صحت تباہ ہوتی اور نہ خاوند ہی کا اس قدر کثیر ترسیہ صرف ہوتا کہ اس کے بعد وہ ایک ایک بیہ کو محتاج ہو جاتا۔ امریکا کی میٹر وپولس لائف انشورنس کمپنی نے اعداد و شمار کے ذریعہ ہبلک کی وجہ اس طرف مبذول کرا دی کہ اس تباہ زائدہ اعور کی وجہ سے اموات کی تعداد ہر سال بڑھتی جا رہی ہے۔ اعداد و شمار کے دیکھنے سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس بیماری میں مبتلا ہو کر جتنے مریض کام آئے ان میں سے تمام کے تمام وہ تھے جن کا پہلے اسی مرض کا آپریشن ہو چکا تھا۔

”جب حال یہ ہے تو پھر میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ زائدہ اعور یا اینڈکس کوئی عارضہ کے علاج میں اٹھا دینا آپریشن کا مشورہ کمپوں دینے میں کیا اس سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ ہم انسانیت کی خدمت کے نام پر محض اپنے ہیٹ کی خدمت چاہتے ہیں؟ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ اپنی ہی سائنس میں جہاں آپ لوگ تقریباً سوئی صدی آپریشن ضروری سمجھتے ہیں وہی بلا آپریشن صحت یاب ہو جائے گا۔ خواہ کیسا ہی کیس ہو، سبیدھا سادہ ہو یا الجھا ہوا ہو جس میں زائدہ اعور پھٹ چکا ہو۔ میں سمجھتا ہوں کہ مریض سے تو کون لوگ اپنا ہاتھ نہ ذریعہ صاف کر دیا جائے اور تمام بھگم ہو کچھ حصہ کس آدمی سے دیا جائے اور زائدہ اعور کے مقام پر کس بیک رہ دیا جائے اور مریض کو اس بات کا یقین دلادیا جائے کہ یہ مرض ہبلک نہیں ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض بہت جلد صحت یاب نہ ہو جائے مشکل تو یہ ہے کہ آپ لوگوں نے اس مرض کے سلسلہ میں مریضوں کو اس درجہ ذرا دیا ہے کہ جہاں کسی مریض کو یہ معلوم ہوا کہ اسے یہ شکایت شروع ہوئی ہے اسی جہاں تو اس کی نفس اس خوف سے نکل جاتی ہے کہ اس میں آپریشن ہو گا۔ پیٹ کھولا جائیگا

اور جب مریض کے لواحق و سرپرستوں سے یہ لکھو لیتا کہ کہ موت ہو جانے کی صورت میں مریض ذمہ دار نہیں ہے تو بس وہ یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب اس کا وقت آن پہنچا ہے جو ڈاکٹر نے بھی ذمہ داری لینے سے انکار کر دیا۔“

میری بات ختم ہونے پر ایک ڈاکٹر صاحب نے کہا ”جہاں تک نظری حیثیت سے سمجھنے کا تعلق ہو آپ کا استدلال بہت قوی ہے۔ اور یہ بات سمجھ میں بھی آتی جو اب آزمائے کی بات ہے۔“

”جی ہاں، ضرور آزمائے میں سے جواب دیا“ آپریشن کو آزمایا کر دیکھ لیا۔ اس کی خوابیاں بھی اس وقت ہمارے سامنے ہیں۔ اس طریقہ علاج کو آپ نے نہیں آزمایا جو اس کی اس کے متعلق آپ اس وقت تک کچھ نہیں کہہ سکتے، جب تک آزمائے نہیں۔“

اس اثنا میں مغرب کا وقت ہو گیا تھا، چار کا سلسلہ بھی ختم ہو چکا تھا اور گفتگو بھی کافی وقت لے چکی تھی میں نے اجازت چاہی۔ تمام ڈاکٹر سمجھ سے فروا فرمائے اور میں وہاں سے رخصت ہو کر گھر آ گیا۔

اتوار کو حسب معمول مشرکس آئے تو میں نے اس دعوت کا ذکر کیا۔ جو کچھ وہاں گفتگو ہوئی تھی وہ سب کہہ سنائی۔ انھوں نے بڑی دلچسپی سے سنا، کہنے لگے ”یہ سب کچھ ٹھیک ہے جس آپ کے طریقہ علاج کو سمجھ گیا۔ لیکن میں زائدہ اعور کے مریض کو کس طرح پہچانوں کچھ ایسی علامتیں بتائیے کہ میں تشخیص کر سکوں۔“

میں نے کہا ”یہ تو کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ آپ پیٹ میں درد ہونے کے سلسلہ میں سمجھ لیجئے کہ زائدہ اعور صحت اثر ہو سکتا ہے جہاں پہلے سب سے پہلے اسی کا اطمینان کر لیجئے کہ مریض کے کہیں زائدہ اعور میں تو درد نہیں ہو رہا ہے اس کا پتہ کا طریقہ یہ ہے ناف سے کولہ کی دائیں ہڈی تک ایک سٹریٹ پر چھینچے اور اس لائن کے مرکزی نقطہ سے ایک انچ نیچے کی طرف انگلیوں سے ذرا زور سے دبائیے۔ اگر اس حرکت دبانے سے تکلیف میں اضافہ نہیں ہوتا اور ان انگلیوں سے دباؤ کی وجہ سے کسی قسم کی کوئی دھن نہیں ہوتی تو سمجھ لیجئے کہ زائدہ اعور میں کوئی تکلیف نہیں ہے۔ لیکن اگر زائدہ اعور میں تکلیف ہے تو وہ دبانے سے بہت زیادہ بڑھ جائیگی یہ معلوم ہوتے ہی ایما کے ذریعہ قولون کو صاف کرنا شروع کرنا۔“

# آواز سے علاج

قد اے چند راگوں اور راگینیوں کو بعض امراض کا علاج قرار دیا ہے۔ اس اہمیت بارے علاج بالصوت کوئی نئی چیز نہیں ہے اور کم از کم اس حقیقت پر تو تمام طبائے متفق ہیں کہ چونکہ موسیقی انسانی قلب و دماغ پر براہ راست اثر ڈالتی ہے، اس لیے صحت و مرض کی مختلف حالتوں میں اس کے نتائج سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ مگر جب سے جدید سائنس نے آواز کی لہروں اور ریڈیائی برقی موجوں کے متعلق نئی نئی معلومات پیش کی ہیں آواز کے ذریعہ علاج کا ایک نیا دوازہ کھل گیا ہے۔ سردست اس کا تعین مشکل ہے۔ مگر حکما کا خیال ہے کہ ایک روز ایسا آئے گا جب نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں کے ذریعہ دماغ کا آپریشن کیا جاسکے گا۔ اب بھی آواز کے ذریعہ آپ یہ کام انجام دے سکتے ہیں:-

(۱) پانی کے ساتھ تیل کی آمیزش کر سکتے ہیں۔

(۲) ٹمپل مار سکتے ہیں۔

(۳) آب دوز کشی کا پتہ لگا سکتے ہیں۔

(۴) دودھ کو جراثیم سے پاک کر سکتے ہیں اور دودھ کی مختلف قسموں کو تجانس اور ہرنگ بنا سکتے ہیں۔

(۵) کسی کی ناک کو اس طرح مجروح کر سکتے ہیں کہ اندر سے خون خارج ہونے لگے۔

(۶) بیماروں کے جراثیم کو ہلاک کر سکتے ہیں۔

(۷) خرگوش یا کبوتر کو مغلوب کر سکتے ہیں۔

(۸) مصنوعی بخار پیدا کر سکتے ہیں۔

(۹) ایلومینیم میں سیسہ کی آمیزش کر سکتے ہیں۔

(۱۰) گہرے دھوئیں کو دور کر سکتے ہیں۔

آواز کی ان ساحرانہ کرشمہ ساز یوں کو جاننے کے بعد آپ اس مضمون کا مطالعہ فرمائیں۔

نکال دیجیے کیوں کہ چمکا ڈریں اندھی نہیں ہوتیں۔ وہ پوری تاریکی میں ظلم کے ایک بڑے نگار خانہ کے اندر جہاں مناظر کے بیسیوں سیٹ لگے ہوئے ہوں اور بے شمار اونچے نیچے سامان پھیلے ہوئے ہوں، اس صفائی سے ادھر ادھر پر باز کر سکتی ہیں کہ ان کے بازو کسی سے نہ ٹکرائیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ ہمہ دم سماعت کی سطح سے باہر آواز کی لہر پر خارج کوئی رتبی ہیں اور جب یہ لہریں دوسری چیزوں سے ٹکراتی ہیں تو ان کی بازگشت کو وہ فوراً محسوس کر لیتی ہیں اور اپنا راستہ معلوم کر لیتی ہیں۔

الغرض آواز کے کرشمے جبرت انگیز ہیں۔ پیرس کے مشہور قدیم کلیسا "لوٹروم" کی مثال ملاحظہ فرمائیے۔ اگر

ہم آوازوں میں ہر وقت گھرے ہوئے ہیں۔ ہمارے چاروں طرف آواز ہی آواز ہے۔ لیکن سب سے زیادہ مؤثر اور جادو طراز وہ آوازیں ہیں جنہیں ہم نہیں سنتے۔ آپ ان کو بہت تیز یا شدت دلی یا فونی آوازیں کہہ سکتے ہیں جن کی ارتعاشی حرکتوں کی تعداد سو دو ہزار فی سیکنڈ سے زیادہ ہوتی ہو۔ انسانی کان ان کی سماعت سے محروم ہیں جس طرح وہ مولہ ارتعاش فی سیکنڈ سے کم کی تختی آواز نہیں سن سکتے۔ جیسا کہ معلوم ہے چمکا دوڑیں اپنی فوق الصوتی یعنی سماعت کی انتہائی زود کسی کی قوت سے اندھیرے میں بہت بہت دور تک اڑتی پھرتی ہیں۔ آپ کہتے ہیں آواز ہے کہ چمکا دوڑیں اندھی ہوتی ہیں اب اس خیال کو اپنے دل سے

مچھلیوں پر استعمال کیا جو چھوٹے سے شیشے کے حوض میں رکھی گئی تھیں۔ اور ان کی غیر سمجھ بھول کا پہلا اثر یہ ہوا کہ شیشے کا حوض ہی لوگوں کی نگاہوں سے غائب ہو گیا اور ایسا معلوم ہونے لگا جیسے مچھلیاں ہوا میں تیر رہی ہوں اور دوسرا اثر یہ ہوا کہ مچھلیاں منفلوج ہو ہو کر مرنے لگیں۔ یہاں تک کہ فونی آواز کی بہروں کے حملوں نے تمام مچھلیوں کو ہلاک کر دیا اور مچھلیوں کا ذخیرہ ہی ختم ہو گیا۔

جب یہ تجربہ بہر طور کامیاب ثابت ہوا تو سائنس دانوں کو امراض کی روک تھام میں ترقی کی ایک نئی راہ دکھائی دینے لگی۔ ان کے دل میں یہ سوال پیدا ہوا کہ اگر فونی آوازوں کو ارتعاش سے مچھلیاں مر سکتی ہیں تو جراثیم کیوں نہیں مر سکتے؟ چنانچہ انھوں نے تجربات شروع کر دیے اور کامیابی بھی حاصل کی کیلی فورنیا یونیورسٹی کے ہارس سائنس نے آواز کی بہروں سے ذریعہ ان جراثیم کو ہلاک کرنے میں خاطر خواہ کامیابی حاصل کر لی ہے جنہیں "اسٹیفی بیکٹیریا" کہتے ہیں۔ اور جو بھوسے پھینکیاں پیدا کرتے ہیں اور غذائی چیزوں کو مسموم بناتے ہیں۔ اسی ذریعہ سے دودھ کے جراثیم بھی ہلاک کیے جاسکتے ہیں۔ ورنہ دودھ کا کاروبار کرنے والی کمپنیوں نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ اگر فونی آوازوں سے ارتعاش کو دودھ میں سے گزرا دیا جائے تو مدت یہ سیکند میں دودھ "پاچھا" ہو جاتا ہے یعنی اس کے تمام جراثیم مرنے لگتے ہیں۔ دودھ کو برا بھلا نہ ہو جاتا ہے۔ "پاچھا" نہ ہو کر بس نصف گھنٹے سے چالیس منٹ تک کا وقت صرف ہوتا ہے۔ اگر اس جدید طریقے پر آوازوں کی تہذیب ارتعاش غوازی جراثیم کو مار کر ہلاک کر دینا ہوتا ہے تو دودھ اور کریم کو جی یک بان بنایا جاسکتا ہے عام طور پر دودھ میں روشن کے گول گول دانے ہوتے ہیں، لیکن آواز کی بہروں ان دانوں کو توڑ کر دودھ سے اس قدر ملا دیتی ہیں کہ پورا دودھ یکساں دھونگ ہو جاتا ہے۔ اسی ذریعہ سے مچھلیوں کا بھاپاں کھنے والے دودھ بھی ایک دوسرے سے ملا کر مچھلیاں بننے جاسکتے ہیں۔

اب یہ خیال کو اگے بڑھا کر دوسری باتوں پر غور فرمائیے آپ فوراً معلوم کر لیں گے کہ آوازوں کی بہروں کے ذریعہ وہ چیزیں کس طرح باہر گر لائی جاسکتی ہیں جو اب تک ایک دوسرے سے الگ رہا کرتی تھیں۔ مثلاً پانی اور تیل سونا اور چاندی۔ نیسہ اور ایلمیسیم وغیرہ۔ فونی آوازیں

اس کلیہ کی سمارت نرم پتھر کے بجائے سخت پتھر یعنی گرانٹ باسیلتی پتھر سے بنی ہوئی ہوتی تو صدیوں پہلے خود اپنے گھنٹوں کی صداؤں سے چور چور ہو گئی ہوتی۔ اس کلیہ کے گھنٹے آدائی شہرت کے مالک ہیں اور یہ آواز کی اتنی شدید اور طاقت ور بہر ہیں خراج کرتے ہیں کہ صرف نرم یا جاذبہ آواز پتھر ہی ان کو برداشت کر سکتے ہیں۔ بہت سے سیکنڈ جب صدائے ان کے ان بجتے ہوئے گھنٹوں کے فریب جاتے ہیں تو کلیہ سے اس طرح باہر آتے ہیں کہ ان کی تکبیر بھونکی ہوئی ہے اور ناک سے خون جاری ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی ناک کی حساس حروق شعریہ ان صداؤں کے ارتعاش سے بچت جاتی ہیں۔

ڈاکٹر اسٹیون مونسٹرفرنس کے ایک مشہور طبیعیات میں اور فونی آوازوں کے بہت سے محقق اور عالم نسب۔ شہرت کے مالک ہیں انھوں نے آوازوں کے بہت سے حیرت انگیز اثرات اور عجوبے دریافت کیے ہیں۔ ان عجوبوں میں ایک "سائڈنگ" آواز کی بندوبست ہے جسے ڈاکٹر مونسٹرفرنس نے ایک برقی آفری آواز کے مدد کے تین بطوریں دکھائی ہیں۔ ایک گھیسوٹے سے ذخیرے اور دوسری شکل کے آئینوں سے تیار کیا ہے۔ برقی آواز بطوریں آوازوں پر ایک کرور جیسے کی سکیڈ ارتعاش پیدا کرتا ہے اور بطوریں گھیسوٹے اس ارتعاش کو تیل کے ذریعہ منقل کرتے ہیں جہاں سے جلہی آئینے اس کو فضائیں ایک طاقت ور مرکز روشنی کی شعاع خارج منکس کر دیتے ہیں۔ لیکن روشنی غیر مرئی اور خاموش رہتا ہے اس "سائڈنگ" کا تیل جی بنگ کے ذریعے من دوسرے سائنٹیٹک تعربات کی طرح پہلے بد شدہ رکھا گیا تھا۔ ڈاکٹر مونسٹرفرنس ایک خرگوش کو کٹری کے پتھر سے جس بہ کر کے ڈیڑھ سو گز کے فاصلے پر رکھا اور یا بج سیکند تک اس "سائڈنگ" سے فونی آواز کی بہر اس جانور کی طرف نہ کرتے رہے نتیجہ یہ ہوا کہ خرگوش قطعاً منفلوج ہو گیا اور اس کے اعصاب حسی میں کوئی حس باقی نہ رہی۔ وہ بالکل سن اور بہ حرکت ہو گیا، جیسے وہ یکایک پتھر بن گیا ہو۔

ڈاکٹر مونسٹرفرنس امریکا پہنچے تو ان سے کہا گیا کہ فونی آواز کے حیرت انگیز اثرات اور اپنے ایجاد کردہ آلات کا مظاہرہ نیویارک کی "عالم گیر نمائش" میں کریں۔ وہاں انھوں نے اپنی "سائڈنگ" کو خرگوشوں کے بجائے سرخ اور سنہری

ان چیزوں کے "سالمات" کو توڑ دیتی ہیں اور انہیں جوڑ کر ایک واحد مادہ میں متحد و مبدل کر دیتی ہیں۔

فوقی آواز کے تجربات سے اب کیمیائی خمیر کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک طریقہ اخذ کیا گیا ہے۔ کیمیائی خمیر پر اسرار الجنت ہو جو مابہ جسم میں کیمیائی رد عمل کو تیز و موثر بنا تا ہے۔ اگر کیمیائی خمیر نہ ہو تو گوشت کی صرف ایک بولی ہضم کرنے کے لیے ہمیں کئی سال مددگار ہوں گے۔ کیمیائی خمیر کی مدد سے ہم صرف چند روزہ منٹ میں اپنی غذا کو اہمہ کی راہ پر لگا دیتے ہیں۔

اسٹیمپ اور گرین نے فوقی آوازوں کا تجربہ ان ڈاکو جراثیم پر بھی کیا ہے جو گھٹنے بڑھنے والا بخار اور ٹائیفائیڈ پیدا کرتے ہیں اور ان جراثیم پر بھی جو زخموں میں پیپ پیدا کرتے ہیں، یا انفلوئنزا باجوں کے فالج کا باعث ہوتے ہیں۔ اب ان کو یہ توقع ہے کہ آواز کی لہروں کے ذریعہ ان جراثیم کو کمزور ٹکڑے ٹکڑے کر کے ایسے جراثیم کو حاصل کر لیں گے جو شدید طور پر زہریلے نہ ہوں اور جن کو میٹیکے کی صورت میں جسم کا نقطہ و دفاع قائم کرنے کے لیے بہ حیثیت انجیکشن استعمال کیا جائے۔

• کولمبیا یونیورسٹی کے چند سائنس دان اب ایسے تجربات میں مشغول ہیں جن کے ذریعہ فوقی آوازوں کو دماغی رسولی کے علاج و انسداد کے لیے استعمال کیا جائے۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ رسولی کی صحیح جگہ پہلے معلوم کر لی جائے، اس کے بعد دماغ میں دو سمتوں سے فوقی آواز کی لہریں داخل کی جائیں تاکہ اس ارتعاش کی دوہری، شعاعیں "رسولی پر مرکوز ہو جائیں اور اس کے حلیا کو نباہ کر دیں۔ یہ مقصد اب تک حاصل نہیں ہوا۔ مگر کوشش جاری ہے اور حالات امید افزا ہیں۔ گویا اب وہ دن قریب ہے کہ نشتر کے بغیر صرف آواز کی لہروں سے عمل جراحی کا کام لیا جائے گا۔

ہنسلو انیالیونیورسٹی کے پروفیسر جیمز زوہ پہلے شخص تھے جنہوں نے اس حقیقت کو معلوم کیا تھا کہ فوقی آوازیں اگر بعض جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں تو دوسرے جراثیم پر موافق اور نوت بخش اثر بھی ڈالتی ہیں۔ انہوں نے اس امر کا پتہ لگایا کہ شراب کو بہت مختصر مدت میں "کبھنہ" کر لینے کا طریقہ یہ ہے کہ فوقی آوازوں کی لہریں اس سیال سے گزاردی جائیں بعض بکٹیریا اور پھپھوندی وغیرہ مثلاً وہ اجزاء جو پیرو وغیرہ بنانے کے ذمہ دار ہیں، آواز کی تیز لہروں کے باعث زیادہ سرگرم عمل ہو جاتے ہیں۔

فوقی آوازوں کا ایک مستقبل یہ بھی ہے کہ ان سے کھرب اور دھوئیں کو مٹانے کا کام لیا جائے گا۔ تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ جب ہوا پر فوقی آوازوں کا تیز اثر ڈالا جاتا ہے تو جبریتی ذرات ان میں آویزاں ہوتے ہیں وہ بچھو ہو کر گر جاتے ہیں۔ صنعتی کاروبار میں آوازوں سے دھانوں کی جانچ عام طور پر جاری ہے۔ غور کیجیے کہ آواز کے ماہرین سکون کو کس تیزی سے پرکھ لیتے ہیں۔

ہمارے جذبات پر آوازوں کا جو اثر ہوتا ہے وہ سستی سے ظاہر ہے۔ ستار کا دل کش ترنم اور شیشے سے کسی چیز کو کھرچنے کی صدا حقیقتاً دونوں میں جو اکا ارتعاش ہے۔ مگر ہم یہ دونوں یکا اثر کتنا مختلف ہوتا ہے۔

مشہور مصنف جان ہرسی نے اپنے ایک ناول میں قصبہ اڈانوں کے ایک گھنٹے کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے: "میرے خیال میں اس گھنٹے کی آواز ہی سب کچھ تھی۔ وہ قصبے کے لوگوں کو نکلین دلتی دیتی تھی بڑے اور غصہ در آویں کو ڈانشتی تھی۔ عجم گینوں کو مسرور ناتی تھی اور جو لوگ ہستے تھے ان کے ساتھ تہقہہ لگاتی تھی۔ یہ صدا ہر شخص کے لیے مفید تھی۔"

فوقی آوازوں کے وہ اثرات جو روح پر ہوتے ہیں حیرت انگیز ہیں۔ ایک برقی اسٹیشن میں بارہ پروفیسروں کے سامنے فوقی آواز کی شدید لہریں پیدا کرنے والے آلے کا جب مظاہرہ کیا گیا تو ایک پروفیسر تانا پریشان و سراپیمہ ہوا کہ وہاں سے اٹھ کر بھاگ گیا جو لوگ نابینا ہوتے ہیں وہ معمولی اور فوقی آوازوں کو بہت تیزی سے محسوس کرتے ہیں۔ سائنس اب تھوڑی مدت میں نابینا لوگوں کو اس لائق کر دے گا کہ اندھی چمکا ڈڑوں کی طرح وہ سب دیکھنے لگیں۔

## اطلاع!

جن حضرات کا نمبر خریداری ہے..... ہوا ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر مننون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینجر بمدر دھت، دہلی

انی  
تسا  
خطرہ  
(سابقہ)



# WATER

اور بعض خرابیوں کے باعث لوگوں کو ہول ناک اور دنیا کن  
و بای جہازوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ سب لوگ جانتے ہیں  
کہ مہینہ کی وبا پھیلانے میں پانی ایک خاص ذریعہ بن جاتا ہے  
یہ وہ بیماری ہے جس سے ہر سال ہندستان میں ہزاروں آدمی  
مر جاتے ہیں۔ اس صدی کی ابتدا میں پانی کے پھیلانے ہوئے  
ٹامی فائڈ بخار کے باعث امریکا میں ہزاروں آدمی ہلاک ہو جاتے  
تھے۔ جب پانی کی اس گندگی اور سمیت کے خلاف سخت  
ادرویسج جہاد کیا گیا اور "میو سپل وائر سپلائی" کے پانی کی خرابیاں  
ظاہر کر کے ان پر خاص پانی کے بجائے گندے نالے کے  
پانی "کامپبل لگا دیا گیا اور عوام کو اس پانی کے استعمال  
سے روکا گیا تو ٹامی فائڈ بخار کی وبا کی صورت کا انداد ہوا۔  
ہیضہ اور ٹامی فائڈ کے علاوہ پانی سے بچش اور  
اسہال کی بیماریاں بھی پھیلتی ہیں۔ دنیا کی بہت سی تاریخی  
طوبائیوں میں یہ امراض ایک فرق کی شکست اور دوسرے  
کی فتح کا باعث ہوئے ہیں۔ گزشتہ عالم گیر جنگ میں اتحادی  
فوجوں نے اس مسئلے پر خاصا قابو حاصل کر لیا تھا اور صاف  
پانی کی فراہمی کا اتنا مکمل انتظام کر لیا تھا کہ بچش اور اسہال کی  
عام شکایت کسی فوجی دستہ میں بھی پیدا نہیں ہوئی اور بالخصوص  
امریکی فوجوں میں تو پانی کی خرابی سے ٹامی فائڈ یا بچش میں  
ایک سپاہی بھی مبتلا نہیں ہوا۔

اب جدید تحقیقات کے باعث اس امر کی شہادت بھی بہم پہنچ رہی ہے کہ پانی کی وساطت سے بچوں کا نالچ بھی پھیل سکتا ہے مزید برآں یہ بات دیکھی گئی ہے کہ کسی

پانی چونکہ ہر جگہ موجود ہے اور قدرت کا بے حد علم  
عظیم ہے اس لیے ہم اس کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے۔  
چایس نئی گلاس اٹھایا اور غناٹ پی گئے۔ پیاس کی حالت  
میں پانی پینا ہمارے لیے مفید ہے۔ اس سے ہم اپنے جسمانی  
نظام کا ایک اہم ترین مطالبہ پورا کرتے ہیں۔ نہ صرف پانی میں  
نیز بلکہ پانی کی بڑی مقدار میں دیکھنا مثلاً جھیل، چشمہ، آب تار  
وہ یا اور سمندر وغیرہ کا نظارہ کرنا بھی بہت فرحت افزا اور  
مسرّت بخش ہوتا ہے۔

حقیقت میں پانی اک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو مادہ کا اتر رکھتا ہے۔ جو خارجی چیزیں اس میں جوی جوتی ہیں ان کے علاوہ "پانی" نام ہے ایک مرکب کا جو صرف دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن پر مشتمل ہے۔ یہ دونوں گیسیں اسی تناسب سے جب مل جاتی ہیں تو پانی بن جاتا ہے۔ پانی ایک عالم گیر مائع ہے۔ یہ جس چیز کو بھی چھو لمبے اس کا کچھ نہ کچھ حصہ محلول کر کے اپنے ساتھ لے لیتا ہے یہاں تک کہ سونا چاندی لوہے اور شیشے جیسی چیزوں کو بھی چھوڑتا۔ پانی کے اس عمل کے باعث قطعاً خالص پانی قدرتی طور پر کہیں دستیاب نہیں ہو سکتا۔ دائرہ قطب شمالی میں جو برف گرتی ہے، یا منطقہ حارہ کے جنگلوں میں جو پانی برساتا ہے، اس میں محلول گیسیں اور خاک کے ذرے وغیرہ موجود رہتے ہیں۔

پانی اگر ایک طرف قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں بہت بڑا اور جہ رکھتا ہے اور سہارے کیلئے زندگی و حیات کا باعث ہر قسم و دوسری طرف یہ بہت سے خطرات بھی پیدا کرتا ہے۔

عوام کے لیے پانی کی فراہمی میں ذرا سی غفلت برتی جائے تو خطرناک وبا کی امراض پھیل سکتے ہیں۔ ہندوستان میں یہ طریقہ بہت ہی خراب ہے کہ نالوں گندہ پانی دریا میں گرا دیا جاتا ہے پھر اسی دریا کا پانی پیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں نایا جاتا ہے۔

پانی کو صاف کرنے میں "کلورین" وہ چیز جو لوگوں کو مرگ انبوہ سے بچالیتی ہے جب یہ کیمیائی مادہ پانی میں ملا دیا جاتا ہے تو اکثر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ پینے کے پانی میں کلورین کا ذائقہ خراب ہوتا ہے۔ اس لیے متمدن ممالک میں اس ذائقہ کو رفع کرنے کے لیے میونسپل پانی کو کاربن سے گزارا جاتا ہے۔ امریکا کی پبلک ہیلتھ سروس نے یہی معلوم کر لیا ہے کہ پینے کے پانی میں اگر کلورین کی تھوڑی سی مقدار شامل ہوتی ہے تو یہ دانتوں کی خرابی اور بوسیدگی کو روکتی ہے۔ اسی لیے اب وہاں میونسپل ڈائسپلین میں کلورین "ملانے" کا انتظام کیا جا رہا ہے۔

## بڑی بیاض

### علاج الامراض

کتاب مذکور صبح الملک حکیم جلیل خاں صاحب اور ان کے خاندان کا معتبر و مستند دستور العلاج اور تیر بہدت مہربات کا خزانہ ہے۔ اسی کتاب کے نسخوں پر دہلی اور تمام ہندوستان کے اطباء کے مطبوں کا انحصار ہے۔ اس میں نسخوں کے صحیح اجزاء و اوزان اور مقدار خوراک کا خاص لحاظ رکھا گیا ہے۔ پھر تیر بہدت مہربات پر ہر کا نشان دیا گیا ہے۔ ابتداء کتاب میں خواجہ صاحب کے ایک سو چالیس صفحے کو مقدمہ میں تمام یونانی غیر معروف دواؤں کو مشہور و سینکڑوں دواؤں کی کئی تصاویر اور غیر معروف دواؤں کو مشہور و درجہ میں تبدیل کرنے کا طریقہ بتلایا ہے۔ جراثیم اور ملکہ کے قابل اظہار نے اس کتاب کو خواجہ صاحب کا خاص کارنامہ قرار دیا ہے جو قیمت ہر دو جلد پچھلے

ملنے کا۔ و قدر دار التالیفات رڈ و قرو باغ دہلی  
فہرست مفت طلب فرمائیں

دریا کا پانی گندہ یا زہریلا ہو جاتا ہے تو اس کی گزرگاہ کی وادیوں اور قصبہات میں متعدی بیماریاں پھیل جاتی ہیں۔ امراض پیدا کرنے والے بہت سے خطرناک جراثیم تنگ ندیوں اور شہری نالوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ایک بہت ہی اہم بات یہ معلوم ہوئی ہے کہ جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے میونسپل ڈائسپلین میں جو کلورین ملائی جاتی ہے اس سے بچوں کے فاج کے تحت جان جراثیم ہلاک نہیں ہوتے۔ ان بیماریوں کے علاوہ بہت سے دوسرے امراض بھی مثلاً آنکھ ناک اور حلق وغیرہ کی بیماریاں پانی کی دسلاطت سے متعدی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

انسانی صحت پر پانی کے اثرات کے علاوہ خود پانی کی مختلف قسمیں بھی مختلف نتائج پیدا کرتی ہیں۔ ہلکا اور ٹیٹھا پانی پینے میں خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ گھریلو کاموں میں بھی مفید ہوتا ہے اور صابن میں بھی صاف اور اچھی جھاگ پیدا کرتا ہے۔ بھاری اور شور پانی پینے کے لائق نہیں ہوتا اور چونکہ کلسیم اور میگنیشیم اس میں سختی پیدا کر دیتے ہیں اس لیے صابن اس پانی کے ٹکلیں احسنہ کہ اس حرت نشین کو دیتا ہے کہ جھاگ پیدا نہیں ہوتے یا اگر پیدا ہوتے ہیں تو مقدار میں بہت کم اور گدے ہوتے ہیں

مزید برآں شور پانی اور صابن سے مل کر چپنے کا جو ٹنک پیدا ہوتا ہے وہ جلد کے مسات کو بند کر کے صحت کو نقصان پہنچاتا اور چھوٹے بچیاں پیدا کرتا ہے اور اگر اس پانی سے کپڑا دھوا جائے تو اس میں سے ایک خاص قسم کی بدبو نکلتی ہے اور کپڑے کے ریشے بھی مکرور ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں بھاری اور شور پانی سے چار اور قہوے کا مزا بالکل خراب ہو جاتا ہے، اور ایسے پانی میں پکی ہوئی سبزی بھی بد ذائقہ ہو جاتی ہیں۔ آبی کیمیا کے ایک ماہر نے یہ پچھپ بات کہی ہے کہ کسی میونسپل نظام آب رسانی کے پانی کی اچھائی یا برائی کا اندازہ وہ اس شہر کی عورتوں کا چہرہ دیکھ کر کر سکتا ہے اور صرف قہوے یا چاکری ایک پیالی پی کر یہ بتلا سکتا ہے کہ پانی کس قسم کا ہے۔

مختلف مغربی ممالک کے سلیتھ انسروں نے میونسپل کر لیا ہے کہ صاف اور خالص پانی میں اور سیال زہر میں بہت بڑیک سافز ہے۔ عیسے وہی پانی جو ہمارے لیے آب حیات جو ذرا سی دیر میں مسموم اور مملک بن سکتا ہے۔

# کیا ہم اندرونی فادہ کشتی کا شکار ہو رہے ہیں؟

از حکیم محمد احسن صاحب سہواٹی ہے۔ پی ٹی وی میٹرکراچی میڈیکل کالج پوریشن

دین۔ ایم۔ کلاؤٹ اور ٹیڈرس ڈائجسٹ کے شکرے کے ساتھ

فلورین اور کلسیم کی کمی سے دانتوں کی بوسیدگی پیدا ہوتی ہے۔ اب سمجھنے کی بات یہ ہے کہ نباتات ہی وہ چیزیں ہیں جن کو صحیح معنوں میں زمین کی بنیادی غذائی فیکٹری اور تغذیہ کا گودام کہا جاسکتا ہے۔ یا تو ہم نباتات کو کھاتے ہیں یا ان حیوانات کو کھاتے ہیں جن کی غذا نباتات پر۔ اگر ہماری غذا سے کوئی ایسی چیز غائب ہے جو ہماری صحت کے لیے ضروری ہے، تو ظاہر ہے کہ یہ فقدان یا کمی دراصل نباتات ہی میں موجود ہوتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ نباتات میں تغذیہ اور صحت بخشی کی یہ کمی کیوں ہے؟ جب ڈاکٹر ایلمیریٹ نے انسانی صحت اور زمین کے درمیان یہ ناگزیر تعلق ثابت کر دیا تو انھوں نے مذکورہ بالا سوال کو پیش نظر رکھ کر کئی تعلق کو اپنی تمام تر تحقیقات کا مقصد بنالیا اور بہت سے عملی تجربات کا ایک طویل سلسلہ جاری کر کے انھوں نے ایک مکمل نظریہ ان امور کے متعلق قائم کیا کہ نباتات اور زمین کا رشتہ کیا ہے، مٹی میں کون سے ترکیبی کام باہر رہتے ہیں اور کون سی ترکیبی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ زمین اور نباتات کس طرح آپس میں مل کر کام کرتے ہیں، اور مزید برآں مٹی کیوں کر ”سیر“ ہوتی ہے اور پھر نباتات کو اور اس کے بعد انسان کو کیوں کر بیمار بناتی ہے۔

ڈاکٹر ایلمیریٹ کہتے ہیں کہ نباتات کے مجموعی نشوونما کا ایک خاص حصہ زمینی اجزاء سے حاصل ہوتا ہے، اور باقی چیزیں انھیں ہوا پانی اور دھوپ سے ملتی ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں سترھویں صدی کے ماہر کیمیا دان ملبرونٹ کے تجربات بھی پیش کیے ہیں۔ اس نے ۲۰۰ پونڈ مٹی میں پانچ پونڈ دزنی مید کا درخت بوا بٹھا اور اس میں پانچ سال تک پانی کے سوا کوئی دوسری چیز نہیں ڈالی تھی اس مدت کے اختتام پر یہ معلوم ہوا کہ بیدر کے درخت کا وزن ۶۹ پونڈ ہو گیا ہے اور مٹی کا وزن اب تک ۲۰۰ پونڈ ہے جس میں صرف دو اونس کی کمی ہوئی ہے۔

اس کے متعلق ڈاکٹر ایلمیریٹ یہ خیال ظاہر کرتے ہیں کہ پودوں کے نشوونما میں زمین کا حصہ اگرچہ پانچ فی صد ہے

جدید تحقیقاتی سائنس ایک عجیب بات کہہ رہا ہے۔ وہ دنیا کو اس امر سے آگاہ کرتا ہے کہ ایک نیا دشمن انسانی آبادی میں دسے یاؤں داخل ہو گیا ہے۔ ہم اسے دیکھتے نہیں مگر وہ ہم میں موجود ہے اور پچھلے چنے پر حملے کر رہا ہے۔ اس کے وجود کا یقین کرنا ہمارے لیے ایسا ہی مشکل ہے جیسے ناویہ جراثیم کے وجود کو سمجھنا ہمارے لیے مشکل تھا۔ یہ نیا دشمن کوئی ڈرامائی حیثیت نہیں رکھتا۔ وہ خاموشی سے کام کر رہا ہے اور زمین جیسے زراعتی مٹی میں معدنی اجزاء کی کمی کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہے۔ اس کے قدم کے صاف نشانات کہیں دیکھے نہیں جاتے۔ جو حکمتِ مینشہ سرسبز تھے وہ اب بھی سرسبز ہیں مگر ان میں وہ زندگی موجود نہیں ہے۔ وہ انسان کے لیے اب پہلے جیسی صحت بخش غذا پیدا نہیں کر رہے ہیں۔

یہ افسانہ سب کے لیے حاذب توجہ ہے کیونکہ انسان کی زندگی اس سے وابستہ ہے۔ اس نئے خطرے کی گھنٹی میسوری پونی ورٹی امریکا کے ولیم ایلمیریٹ نے بجائی ہے۔ وہ زمینی کیمیا اور تحقیقاتِ تغذیہ کے بہت بڑے ماہر ہیں۔ ان کے یہ الفاظ ملاحظہ کیجئے، ”انسانی تغذیہ کے متعلق تحقیقات اس وقت شروع ہوئی جب گزشتہ صدی ختم اور نئی صدی شروع ہو رہی تھی۔ اہل سائنس مشاہدوں اور تجربوں کے ذریعہ یہ سمجھنا شروع کر دیا تھا کہ بہت سے امراض ایسے ہوتے ہیں جن کی اصل تغذیہ کے نقص اور کمی میں ہوتی ہے اور بہت سے بیمار آدمی معنوی اعتبار سے صحت مند آدمی بن جاتے ہیں اس مستتب امراض کا نام انھوں نے ”بورع مخفی“ یعنی چھپی ہوئی بھوک رکھا۔ اس لیے کہ تین وقت پر کھانا کھانے کے باوجود لوگ اس نقص تغذیہ میں مبتلا ہو سکتے تھے۔ ان پوشیدہ بھوکوں میں سے ایک بھوک کیلیم کی کمی تھی، جس سے سونے کا مرض اور چند دوسری بیماریاں پیدا ہوتی تھیں۔ اسی طرح دیگر بیماریاں کہ آئوڈین کی کمی سے گھٹیا، لوہے کی کمی سے خون کی کمی کا مرض (انیمیا)، جست کی کمی سے عذہ و رقیہ کی حسرتِ بیاں چاندی کی کمی سے لوزہ اعلیٰ رکتے، کادم و التهاب فاسفور

زیادہ ہے اور اسی سبب ان ٹوٹوں کی بنیادیں اور بدن مضبوط ہوتے ہیں۔ بطور مثال کی بنسبت کنٹولی نے ٹھوکر دھرتے ٹھوکرے بدرجہا بہتر ہوتے ہیں۔ یہ بھی زمین ہی کی بہتری کا نتیجہ ہے۔ جاپانیوں میں امراض و اموات کی شرحیں بہت زیادہ ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جاپان کے بڑے بڑے زراعتی علاقوں کی مٹی میں معدنی اجزاء کی کمی ہے اس معدنی اور حیاتیاتی کمی کو کسی حد تک پورا کرنے کے لیے اہل جاپان پھل کھاتے ہیں۔

ڈاکٹر ایلمبرٹ کہتے ہیں: ”ہم نے خرگوشوں کے ایک گروہ کی غذا میں ایسی خشک گھاس شامل کر دی جس میں معدنی اجزاء کی کمی تھی۔ چند ہفتوں میں سب کے سب نر خرگوش اس حالت کو پہنچ گئے کہ انھوں نے مادہ خرگوشوں کی طرف دیکھنا بھی ترک کر دیا۔ خرگوشوں کا دوسرا گروہ جو اسی طرح کی مگر معدنی اجزاء والا مال غذا پر رکھا گیا تھا، بہت تندرست و توانا بن گئے اور سب کے سب نر خرگوش ہمیشہ مادہ خرگوشوں کے لالچی نظر آنے لگے۔ اس کے بعد ایسا کیا گیا کہ ایک گروہ کی غذا دوسرے گروہ کو دی جانے لگی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سب مادہ پرست گرگ برست خرگوش، مادہ خرگوشوں سے شرابے اور بھانگے لگے اور جیلے شرابیے ہو گئے تھے وہ گرگ برست بن گئے اسی طرح جن بھیرٹوں کو بہت اچھی اور کیمیائی طور پر بہتر بنائی ہوئی زمین کی خشک گھاس جو معدنی اجزاء سے بالامال تھی کچھ دنوں تک کھلائی گئی تو ایک مہینہ مدت میں انھوں نے ایسی بھیرٹوں سے نسبتاً تین گنا زیادہ وزن حاصل کر لیا جو پہلی بھیرٹوں کی نسبت سے ہونے کو باوجود کم معدنی اجزاء والی خشک گھاس کھاتی تھیں جو غذا میں معدنی اجزاء سے بالامال ہوتی ہیں وہ انسانوں کو زیادہ تندرست بناتی ہیں اور وظائف اعضا کو صحت و اعتدال پر لاتی ہیں اور اسی سے ہم میں امراض کی ممانعت کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بعض حالات میں زراعتی زمینوں کے معدنی اجزاء اپنی بہت سی مقدار کھودیتے ہیں مثلاً بہت زیادہ مارش کے باعث معدنی اجزاء تعطیل کے ذریعہ خارج ہونے لگتے ہیں اور پانی کے ساتھ بہہ کر غائب ہو جاتے ہیں۔ جب فصل بہت بھاری اور پیداوار بھرپور ہوتی ہے اس حالت میں بھی معدنی اجزاء کی کافی مقدار ختم ہو جاتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ گہیوں جو ماکا پیدا کرنے والی ۲۰۰ ایکڑ اراضی سے جتنے معدنی اجزاء خارج ہو جاتے ہیں ان کی سالانہ قیمت ۱۶۳ ڈالرس کم نہیں ہے۔

مگر مختصر حصہ اس قدر اہم ہے کہ نباتی اور انسانی زندگی و صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ زمینی اجزاء میں وہ غذائیں ہوتی ہیں جو ہمارے جسموں کو تربیت دیتی ہیں اور وہ مختلف اجزاء ہیں جن سے ہمارے دانت اور ہڈیاں بنتی ہیں اور جو جلے یا بے ایک طاقت و ردھانچہ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ایک طرف یہ چیزیں ہمیں ”نشوونما دینے والی“ غذائیں ہیں تو دوسری طرف وہ اجزاء ہوں پانی اور دھوپ سے حاصل ہوتے ہیں۔ ہمارے لیے ”چلانے والی“ یا آگے بڑھانے والی غذا میں تیار کرتے ہیں، یعنی مشین کو چالو حالت میں رکھنے کے لیے ایندھن اور طاقت کا کردار ادا کرتے ہیں۔

اس سے اول الذکر یعنی زمینی اجزاء کی بنیادی اہمیت ظاہر ہے۔ ایسی کوئی صورت ممکن نہیں معلوم ہوتی کہ ہماری غذاؤں میں ”ہوائی اجزاء“ یا ”شغائی اجزاء“ کی کمی واقع ہو جائے۔ مگر اگر نہ صرف قطعاً ممکن ہے بلکہ ہو بھی رہا ہے کہ ہماری غذاؤں میں زمینی اجزاء کی صحت بخش معدنی چیزیں کم ہوتی جائیں اور معدنی اجزاء کی کمی ہمارے لیے بنیادی صحت کی بھی کمی پیدا کر رہی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ہماری غذاؤں میں بتدریج حیاتیاتوں کی کمی کی ہوتی جا رہی ہے، کیوں کہ ہم جانتے ہیں کہ جب کسی زراعتی زمین میں معدنیات کی مقدار وافر ہوتی ہے تو ان پر پیدا ہونے والے نباتات میں حیاتیاتوں کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ ایک دوسری بات جس کو یاد رکھنے کی ڈاکٹر ایلمبرٹ تاکید کرتے ہیں یہ ہے کہ نباتات میں اگر بعض ضروری معدنی چیزیں ناپید بھی ہوتی ہیں، جب بھی ان کی بالیدگی بہت کافی ہوتی ہے لیکن ظاہر ہے کہ خود یہ نباتات اپنے اجزاء کے اعتبار سے دیے نہیں جوتے جیسے کہ پوری معدنی مقدار رکھنے والے نباتات ہوتے ہیں مثلاً مٹی میں کیلیم کی مقدار کی نسبت سے سلاڈ کے پتوں کے کیلیمی اجزاء کا دو گنا یا تین گنا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اسی سے ظاہر ہے کہ ہر زراعتی زمین کے سلاڈ ایک جیسے نہیں ہو سکتے۔ یہی معدنی فرق ان دوسرے نباتات اور گھاس وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے جن میں ہمارے گھریلو جانور کھاتے ہیں اس فرق کا اثر دو دو گشت اور اٹھ دن تک پہنچتا ہے۔

ڈاکٹر ایلمبرٹ کہتے ہیں، ”تو میں ہوں یا افراد ہوں، آدمی ہوں یا حیوانات ہوں، ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں۔“ سیوری کے علاقہ میں ٹٹو اس لیے بہت زیادہ طاقت ور اور جفاکش ہوتے ہیں کہ وہاں کی سرزمین میں چھلنے کی مقدار بہت



## کیا ہم اندرونی فائدہ کشی کا شکار ہو رہے ہیں؟

اگر زمین میں کوئی دوسری تبدیلی پیدا نہ ہوتی، تو صرف دو تین فصلوں میں اس کے معدنی اجزاء ختم ہو جاتے۔ لیکن دوسری تبدیلی یہ ہے جو اس انتہائی خرابی کو روکتی ہے۔ ایک تو یہ کہ کاشت کا ہمیشہ لکھا اور دوسری زرخیز بنانے والی چیزوں کی شکل میں معدنی اجزاء میں داخل کرنا ہوتا ہے۔ دوسرے خود مٹی میں بھی ایک ایسا قدرتی میکانی نظام موجود ہے کہ وہ معدنی اجزاء کو زمین سے کھینچ کر نباتات تک پہنچاتی رہتی ہے۔ پھر اگر کوئی کاشت کار بہت جلد جلد فصلیں پیدا کرتا رہے اور زمین کو کھینچنے کا موقع نہ ملے تو اس کی زراعتی آراہی خراب اور بچر ہو جائے گی۔

اس طرح کا ایک خاص تجربہ کو لمبیا کی ایک مخصوص آراہی "سین یورن فیلڈ" میں کیا گیا ہے۔ اس قطعہ زمین کو سنہ ۱۸۸۹ء سے زرعی تجربات کے لیے الگ کر دیا گیا ہے۔ اس کے ایک خاص ٹکڑے پر ہر سال صرف گیہوں بویا جاتا رہا۔ فصل اٹ جانے کے بعد اناج کے ساتھ اس کے پیال اور پھوسے کو بھی وہاں سے ہٹا لیا جاتا ہے اور اس قطعہ میں کبھی کسی قسم کی کھاد یا زرخیز بنانے والی کیمیا کی چیزیں یا معدنی اجزاء وغیرہ نہیں ڈالے جاتے۔ ابتدا میں اس پلاٹ کی پیداوار اچھی ہوتی تھی۔ مگر وہاں وقت گزرتا گیا سال بہ سال اس کی پیداوار گھٹتی گئی اور صحت بخش اجزاء کے اعتبار سے خراب ہوتی گئی۔ اب یہ آراہی اس قدر "بیمار" ہے کہ دو فصلوں کے درمیان اپنی معدنی طاقت کو بحال نہیں کر سکتی اور ہر تیسرے سال جو گیہوں اس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ وہ بھی کم اور ناقص ہوتا ہے۔

یہی وہ چھپا ہوا دشمن ہے جو ہماری زمین پر، ہمارے نباتات پر، ہمارے گھر بیلو جانوروں پر اور خود ہماری صحت و زندگی پر پوشیدہ حملے کر رہا ہے اور ہماری بے خبری کے عالم میں ہمارے نباتات کو گھٹا رہا ہے۔ ہم نے اپنے معدنی بنک کا سرمایہ بہت زیادہ خرچ کر دیا ہے اور بہت کم اس بنک میں جمع کیا ہے۔ اس لیے دیوالہ کل جانے کا وقت بہت قریب آ رہا ہے۔ بیماریاں بڑھتی جا رہی ہیں۔ قلب کے امراض جن کی اصل نقص تغذیہ میں پائی جاتی ہے، حوت ناک طریقہ پر ترقی کر رہے ہیں۔ ذیابیطس، فقر الدم (انیمیا) وائٹوں کے امراض اور بہت سی بیماریاں جن کے اسباب تاریکی میں ہیں تیزی سے پھیلنے لگی ہیں۔ ہم میں سے لاکھوں آدمی اپنی محسوس کردہ کمی کو گولیوں سے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور خود اپنے طبیب بن جانا چاہتے ہیں۔ ایک اہم جدید طبی دریافت یہ ہے

ناقص غذاؤں کے ذریعہ تقریباً ہر بیماری تجربہ کے طور پر پیدا کی کی جا سکتی ہے۔ آج سب لطفا جانتے ہیں کہ بیماریوں کا عہد علاج ہی کافی نہیں بلکہ امراض کی روک تھام بھی ضروری ہے۔ یہی روک تھام سب سے پہلے زراعتی زمین سے شروع کی جا سکتی ہے۔ دیکھا جا رہا ہے کہ زرخیز ممالک کے بعض حصوں میں معدنی اجزاء کی یہ تخریب و تباہی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے اور یہ سلسلہ اب اس منزل پر پہنچ گیا ہے کہ اگر اس کی طرف کافی توجہ نہیں دی جائے گی تو یہ عمل ایک عمومی یا عالمگیر خودکشی کے برابر ہو گا۔ زرعی مٹی کی صحت کوئی معمولی چیز نہیں ہے بلکہ ہماری زندگی سے براہ راست تعلق رکھتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ اس آہ آہ سے اس قدر کو کیوں کر روکا جا سکتا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ اس کا مکمل جواب ہمارے پاس موجود نہیں ہے اور جو ذرائع درکار ہیں انکی پوری معلومات حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ پھر بھی ہمیں اپنے سفر کا راستہ معلوم ہے وہ یہ ہے کہ اپنے جسموں کی طرح ہمیں اپنی زمین اور زرعی مٹی کو بھی غذا دے کر پھر سے تندرست بنانا ہے۔ ریسرچ کرنے ہمیں بتا دیا ہے کہ نباتات کی تعمیر کے لیے ۱۳ اجزاء اور حیوانی جسم کی تعمیر کے لیے ۱۶ اجزاء درکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض ایسے ہیں جن کی بہت تھوڑی سی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اس لیے ان کو "عناصر خفیف" کہا جاتا ہے۔ لیکن ان کی اہمیت کم نہیں ہے۔ اگرچہ ان کی مقدار برائے نام ہی ہوتی ہے۔ تاہم اگر یہ برائے نام مقدار غائب ہو جائے تو زمین نباتات اور ان نباتات کو کھلنے والے جاندار سب کے سب نمایاں طور پر "بیمار" ہو جاتے ہیں۔

ان بیماریاں زمینوں کا علاج ضروری ہے۔ نئے تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر مٹاٹر کے کھیت میں ذرا سا ٹینک نیئر ڈال دیا جائے تو مٹاڑوں میں حیاتین "ج" کی مقدار تین گنی ہو جاتی ہے۔ چند سال سے تمام سبز ترکاریوں میں معدنی اجزاء کی مقدار بڑھانے کا تجربہ بھی کیا جا رہا ہے اور ان بہتر ترکاریوں کو غذا میں شامل کر کے بعض امراض کا حیرت انگیز علاج بھی کیا گیا ہے۔ لیوں اور سنسکروں کے بہت سے باغات میں یہ تجربہ بہت کامیاب رہا ہے۔ اگر زمین میں تانبے اور حیرت کی مقدار موجود نہ ہو تو ان چیزوں کو پیال کی شکل میں درختوں پر چھڑک دیا جائے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پتوں اور پھلیوں کی راہ سے یہ اجزاء پھلوں تک پہنچ جاتے ہیں جن زمینوں پر روشنی جرتے ہیں ان میں اچھے معدنی اجزاء شامل کر کے گائے بھینس کے دودھ میں بے

کی مقدار بہت کچھ بڑھائی جاسکتی ہے۔  
اس میں شک نہیں کہ کبھی بہت کچھ تحقیقات و تجربات باقی ہیں۔ مگر وہ جو میڈیکل جرنل کے ایڈیٹر اور مشہور ماہر تغذیہ ڈاکٹر جو ناخن فورین کہتے ہیں کہ اس کا کوئی سبب نہیں ہے کہ جو کچھ بیچ غذا کھائے اور صحیح زندگی بسر کرے وہ ایک سو برس تک جی تن درستی کے ساتھ زندہ رہ سکے یہ تمام مسائل بے ہیں جو شہری باشندوں سے گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ اس لیے کہ ان کی زندگی کا دار و مدار ان دیہاتی کسانوں پر ہے جو ان کے لیے غذا پیدا کرتے ہیں

اور اس غذا کے معدنی اجزاء کا انحصار کاشت کاروں کے طریق عمل پر ہے۔ اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ان کاشت کاروں کو ہر طرح کی امداد بہم پہنچانے میں تاکہ وہ زمین سے غذا بھی پیدا کرتے رہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی ذریعہ اور معدنی اجزاء میں کمی نہ ہونے دیں۔ جو کیمیائی صنعتیں جنگ کے باعث ترقی کر چکی ہیں وہ زمین کی معدنی طاقت کو بحال کرنے والے معدنی اجزاء کی تیاری کا کام کر کے قومی صحت کے لیے بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں +

### بقیہ مضمون صفحہ ۱۴۰

کرادیجے میں سمجھتا ہوں اس طریقہ علاج کے بعد مریض اگر غذا میں ذرا احتیاط رکھے تو اسے پھر کبھی زائدہ امور کی تکلیف نہیں ستائے گی۔  
یہ تو میں سمجھ گیا، مسٹر کرس نے کہا "ذرا غذائی احتیاط کے متعلق بھی تفصیل سے بتائیے تاکہ اس کے متعلق بھی ہر دم واضح ہدایات دوسروں کو دے سکیں اور خود بھی ان پر عمل کریں۔"

اس سلسلہ میں میں نے بتایا کہ آپ تین مینادی ہول اچھی طرح ذہن نشین کر لیجیے۔ اول یہ کہ جب تک خوب اچھی طرح بھوک نہ لگے اس وقت تک کچھ نہ کھایا جائے۔ دوسرے یہ کہ جتنی بھوک ہو اس سے کم کھایا جائے تیسرے یہ کہ جہاں تک ممکن ہو گوشت کے ساتھ

نشاستہ دار چیزیں نہ کھائیں۔ گوشت جب بھی کھایا جائے بھون کر روٹی کے بغیر کھایا جائے اگر اس کے ساتھ روٹی کھائے تو بہت دل چاہے تو ہاتھ کی چکی کے پے ہوئے ایسے آٹے کی روٹی کھائی جائے جس میں سے چھان کر کھوسی نہ نکال دی گئی ہو، اور وہ بھی کم مقدار میں۔ پھل اور سبز ترکاریاں جتنی جی چاہے کھائیں ان کا کوئی پرہیز نہیں۔ دودھ، مکھن نکلا ہوا دودھ، چھانچہ بھی ہنایت مفید رہیگی۔ "یہ تو کوئی ایسا بہت بڑا پرہیز آپ نے نہیں بتایا مسٹر کرس نے کہا "ہر شخص کر سکتا ہے۔"

میں نے کہا مسٹر کرس اس کے لیے بھی زبردست قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ لیکن ہاں اگر ایک مرتبہ انسان ارادہ کرے تو کچھ زیادہ دشوار بھی نہیں ہے۔

## کمیاں بنانے کی مشین

ہماری ورک شاپ میں نہ صرف کمیاں بنانے کی مشینیں تیار ہوتی ہیں بلکہ دوسری تمام مشینیں تیار ہوتی ہیں جو دواسازی وغیرہ کے کام آتی ہیں مشینیں ایسی بھی تیار کی جاتی ہیں جو برقی طاقت سے چلیں اور برقی بھی جو ہاتھ سے چلائی جاتیں۔ آپ اپنی ضرورت سے ہمیں مطلع فرمائیے ہمارے انجینیر کی رلنے بیٹنا آپ کی مشکلات رفع کرے گی۔

موڈرن مکینیکل ورکس۔ لال کنواں  
دہلی

## جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ نیر کرنا، کوچہ کاشغری دہلی

# جسمانی تعمیر

## بہت دبلے لوگوں کے لیے کارآمد طریقہ

از بانفورڈ اسٹینلے

لیکن جس طرح موٹے جسم کو دہلا کر لینا آسان ہے اس طرح دبلے جسم کو موٹا بنالینا آسان نہیں ہے۔ مثلاً بہ ایک موٹی سی بات ہے کہ فائدہ کشی سے انسان دہلا جو سکتا ہے۔ مگر کیا ایک بہت زیادہ کھانینے سے موٹا نہیں ہو سکتا ایک سو کھٹے ہوئے دبلے پتلے ڈھانچے یرتن درست مضبوط اور چمک دار گوشت چڑھا لینا آسان کام نہیں ہو بلکہ ایک باقاعدہ اور مسلسل عمل کا مطالبہ ہے۔ اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ لاغر انسان تھوڑی سی کوشش کرنے کے بعد مایوس ہو جاتے ہیں۔ وہ غذا کی مقدار زیادہ سے زیادہ بڑھا دینے پر بھی موٹے نہیں ہوتے وہ ورزشیں بھی کرتے ہیں مگر اعضا پر عضلات کی تعمیر نہیں ہوتی۔

لیکن ظاہر ہے کہ باپوسی اچھی چیز نہیں ہے اور نہ دبلے لوگوں کے لیے باپوسی کا کوئی حقیقی سبب موجود ہے۔ ایسے لوگ اگر باہر نہ طبی ہدایتوں پر عمل کریں اور ایک منظم جدوجہد میں مصروف ہو جائیں تو وہ اپنی بڑی اور چمک کے درمیان گوشت پیدا کر کے اپنے اعضا کو خوب صورت اور جسم کو دہلا بنا سکتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ جان لینا چاہیے کہ حد سے زیادہ مقدار میں کوئی چیز بھی صرف ایک طرف دباؤ پیدا کرتی ہے اور کسی طرح کا فائدہ نہیں پہنچا سکتی۔ یہ ممکن نہیں کہ صرف غذا کے ذریعہ جسم کی تعمیر کی جائے اور بھاری عضلات پیدا کیے جائیں۔ یہ ممکن نہیں کہ صرف ورزش ہی کسی دبلے جسم کو تن درست عضلوں کو بھر دے۔ ضرورت اس کی ہے کہ غیر معمولی لاغری اور دبلے پن کی صورت میں ایک ایسی انیمیم پر عمل کیا جائے جو چند سائنسی

بہت دبلے لوگ جو نہ چرم، نہ نخاں کا ایک ڈھانچہ معلوم ہوتے ہیں ایسے دل میں یہ خواہش ضرور رکھتے ہیں کہ ان کے جسم پر بھی جو گوشت پڑھ جانا لاوڑ لوگوں کی نگاہ میں عساری بھر کر بن جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ

انسان کے جسم میں اس کی عمر اور اس کی سبب کے مطابق ایک خاص قسم کا توازن ہونا چاہیے اور قدرت قیامت اور جسمانی وزن میں بھی مطابقت ہونی چاہیے بہت زیادہ دبلا پن انسان میں ایک "احساس کمتری" پیدا کرتا ہے۔ ایسا شخص خود اپنے آپ کو دیکھ دیکھ کر کہتا ہے اور ایسے وجود پر شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ اس کی جسمانی کمزوری اس کو بایاویوں اور بالخصوص سردی کے حلوں سے محفوظ نہیں رہنے دیتی۔ چون کہ بہت دبلے پتلے لوگوں کی سیمیں جرتی کو خلائیا کی مناسب مقدار سے محروم ہوتی ہیں اس لیے ان پر سردت اور رطوبت کا شدید رد عمل ہوتا ہے اور وہ نزلہ



زکام اور متعدی ہوائی بیماریوں میں ان لوگوں کی بہ نسبت جو معتدل جسمانی وزن رکھتے ہیں، جلد مبتلا ہو جانے میں۔ مزید برآں کافی عضلات اور پھوسوں سے محرومی چون کہ چربی کی مقدار بہت محدود کر دی ہے، اس لیے وہ اپنی زندگی سے کامل اور صحت مند طریقے پر لذت اندوز نہیں ہو سکتے۔ یہ صورت یہ کہنا صحیح ہو گا کہ جسمانی وزن کی کمی دماغ کی رجائیت اور خوش امید میں بھی کمی پیدا کر دیتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غیر معمولی مثالی کے طرح غیر معمولی دبلا پن بھی نائن درستی کی علامت ہے۔

نک اصولوں پر مشتمل ہو اور تمام ضروری صحت بخش عناصر میں اشتراک حاصل پیدا کر کے جسم کی تعمیر کی جائے۔ اس کے بغیر کامیابی کی کوئی صورت نہیں ہے۔  
یہ اسکیم چار سائنٹی فک مہموں پر مشتمل ہے:-

(۱) تغذیہ -

(۲) غدودی توازن -

(۳) آرام اور ورزش

(۴) دماغی اور نفسی حالات

غذا انسانی جسم کی تعمیر کے لیے خام اشیا مہیا کرتی ہے۔ غدودی توازن پر استعمال کی کامیابی منحصر ہے اور یہی وہ عنصر ہے جو غذائی اجزاء کو کام میں لا کر ان کو انرجی اور اعصابی عمارت لینے کی جوجوں اور غلبا وغیرہ میں تبدیل کرتا ہے۔ کام کے ساتھ آرام اور سکون بھی ضروری ہے۔ کیونکہ یہی وہ حالت ہے جو جبکہ ہم کھوئی ہوئی طاقتوں کو اسیر حاصل کرتے ہیں اور جسم اپنے تعمیری کاموں میں مشغول ہو جاتا ہے۔ دماغی حالت خاص طور پر اہم ہے۔ یہ وہ نفسیاتی پہلو ہے جو کسی تعمیری یا معالجاتی اسکیم میں نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ دبلے پتلے لوگ زیادہ سوچتے ہیں اور نگراندانہ اور خوف و تردد کے تکار رہتے ہیں۔ یہ ہم پر ایسے خیالات کا اثر پڑتا ہے کہ عصاب میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اور یہ تناؤ جسمانی تعمیر میں خلل پیدا کرتا ہے۔ ذیل میں انھیں چاروں عناصر پر مبنی چند ہدایتیں پیش کی جاتی ہیں جن پر عمل کر کے لاعوائی دبلے آدمی وزن بڑھا سکتے ہیں اور اپنی جسمانی ساخت کو بہتر اور گول عضلوں سے خوب صورت و دلکش ساکتے ہیں۔

(۱) سب سے پہلے صحت کو بہتر بنانے والی اور صحت کی حفاظت کرنے والی غذاؤں کو ترجیح دیجیے۔ مثلاً یا اور نیچوں کی نئی تعمیر اور غدودی عمل کو بہتر بنانے کے لیے جاتینوں اور معدنی نمکوں کی ضرورت ہے۔ ہر روز اپنی عدا میں ان چیزوں کو شامل کیجیے۔ ایک مرتبہ کچھ تازہ اور خشک پھل۔ کچھ سبز سلاو۔ دو مرتبہ پکی ہوئی سبزیاں، ایک مرتبہ نصف بوتل دودھ، دو مرتبہ تھوڑی سی دال اور بے چھنے آٹے کی روٹی۔ یہ بالکل بنیادی غذائیں ہیں اور قطعاً ضروری ہیں۔

(۲) اس کے بعد جسمانی تعمیر کرنے والی اور وزن کو بڑھانے والی غذاؤں پر توجہ دیجیے۔ وزن کو کنٹرول کرنے والی چیز "کیلوری" یعنی "حرارہ" ہے جس کو غذائی انرجی کی پیمائش میں "کالری" کی حیثیت حاصل ہے۔ زندہ رہنے اور کام کرنے کو غذائیں کھائیں

اس کی جو فاضل مقدار بچ رہے گی وہی جسم کا وزن بڑھانے میں کام آئے گی۔ گوشت، کھن، پیاز، انڈے وغیرہ ممکن ہے کہ مقدار میں دستیاب ہوں اگر ان کی تھوڑی سی بھی شمولیت مفید ثابت ہوگی اور ان کی کمی کو پورا کرنے کے لیے چربی والی اور نشاستہ والی غذائیں بڑھانی ہوں گی، مثلاً گھی والی چیزیں سو باہن کا آٹا، اجڑا بنا آتی روغن اور دالیں وغیرہ۔ مٹی جیڑوں کو پھلوں کے جام اور شہد اور چاکلیٹ وغیرہ پر مشتمل ہونا چاہیے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں کہ آپ ان غذاؤں سے اپنی معدے کو بھریں۔ بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ متوازن تغذیہ کے ذریعہ ان سے زیادہ حرارے حاصل کیے جائیں۔ اس کی صورت یہ ہو کہ روزانہ تین مرتبہ غذا کھائی جائے اور ہر غذا کے بعد کچھ مرکز قسم کی غذا بڑھا دی جائے مثلاً کھانے کے بعد چاکلیٹ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا۔

(۳) غذا کی تعمیری ضروری قسم وہ ہے جس میں آئیوڈین کی مقدار زیادہ ہو تاکہ استعمال کا عمل زیادہ معتدل اور موثر ہو جائے اور غذا آسانی سے جذب بدن بن سکے۔ اس کو کنٹرول کرنے کا کام قدرت نے غدہ درقہ کے سپرد کیا ہے جو اپنے صحیح و فیض کے لیے آئیوڈین کا ہر وقت طالب رہتا ہے۔ آئیوڈین بعض سمندری غذاؤں میں زیادہ پایا جاتا ہے اور کسی قدر دودھ اور انڈے میں بھی موجود رہتا ہے۔ ممکن ہے بعض حالات میں کسی دبلے پتلے آدمی کو مرکزہ صورت میں آئیوڈین کی ضرورت ہو اس کے استعمال کے لیے طبی مشورہ اور طبی ہدایت ضروری ہے۔

(۴) سیال غذا اور مشروبات بھی استعمال کیجیے لیکن چار اور تھوہ نہیں۔ یہ چیزیں عضلات کو سکڑاتی ہیں اور جسم کی تعمیر میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں اس لیے ان کی جگہ پر دوسری قسم کے اچھے شراب یا مالٹ لے ہوئے مشروب یا کوکو وغیرہ مینا چاہیے۔

(۵) اوقات، غذا کی عاداتوں میں ترمیم کیجیے۔ کھانے سے پہلے تھوڑا سا ٹہل کر یا گرم پانی سے پر دھو کر عصبی تناؤ کو رفع کر لیجیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ کھائیے۔ ہر قسم کو اچھی طرح چبا کر اس سے لذت اندوز ہوئیے اور کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ تک آرام کیجیے۔ پیچھے لیتا چاہیے کہ اچھے باضمہ ہی سے غذا جذب بدن بنتی ہے اور صرف وہی غذا جو جذب بدن بنتی ہے وزن اور ٹھیکوں میں اضافہ کرتی ہے اور باقی کی حیثیت فضلہ سے زیادہ نہیں ہے۔

(۹) تھوڑی دیر تک آفتابی غسل بھی اچھی چیز ہے اس لیے کہ عذد کے عل اور آفتاب کے لیے مادہ زرخشی شعاعیں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اس سے جسمانی وزن بڑھتا ہے۔  
(۱۰) فکر و اندیشہ کو بھولنے سے بھی پاس نہ آنے دیجو اپنے یہ مثل سی ہوگی کہ قاضی صاحب شہر کے اندیشے ہی سے دیے ہو جاتے ہیں اور فکر سے بڑا گوشت خور جالوز ہے جب یہ موٹا تازہ آدمی کو چند روز میں نہایت لاغر کر دیتا ہے تو ہر بے کہ دیے آدمی کی اور بھی مٹی پلید کر دے گا۔ اس نفسیاتی پہلو کو ذہن نشین کر لیجیے کہ آپ ہنس کر اور خوش رہ کر ہی موٹے ہو سکتے ہیں۔ رونے کرتے اور دگر دغ میں مبتلا رہنے سے مندرجہ بالا باتیں بھی بہت زیادہ فائدہ نہ دیں گی۔ اس لیے اپنے دماغ کو اپنے جسم کا شمار بنائیے۔ اور ہر روز خود کو تولنے کے وہم میں بھی مبتلا نہ ہو جائیے۔ کچھ دنوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن تقریباً تین پونڈی بھنت کی شرح سے بڑھ گیا ہے۔

(۱۱) اگر آپ تھک یا سنگرمٹ یا سگار وغیرہ پیتے ہیں تو اس میں بہت تحقیق کر دیجیے۔ کثرت سے تنہا کو پینا دوران خون میں رکاوٹ کا باعث ہو اور اس خیالی کو دور کرنے کے لیے جسم کو زیادہ حرارت صرف کر لے پڑتے ہیں۔  
(۱۲) باضابطہ ورزش کیجیے مگر اقتدال کے ساتھ۔ نظام اعصاب سے جسمانی ڈھانچہ کی تعمیر ہوتی ہے بشرطہ کہ عضلات سے ان کی صلاحیت و طاقت کے اندر کام لیا جائے ورنہ ایک درجن ٹھیکس سپٹ مفید ثابت ہوگی۔ ورزش کو کبھی تنگ کی حد تک نہیں بیجا ناجا ہے۔ اسی طرح باہر کی سرورق و ترنچ بھی ڈیلے پتلے آدمی کے لیے معتدل مقدار میں مفید ہوگی۔ ہر محنت کے بعد ٹھوڑا سا آرام ضروری ہے۔  
(۱۳) لاعلاج آدمی کو لڑکھٹے اپنے پیگ برص کرتے پتہ بردموری نہیں ہے کہ وہ اس دفعہ کا برص نہت سو کر گزرے۔ مگر ہر فرد وہ کہ اس مدت میں پورا پورا آرام و سکون حاصل کیا جائے۔

## بقیہ مضمون ص ۴۲

دے رہے ہیں۔ ہمدردی میں جذبی شہ سے اب تک تقریباً ہر قسم کا نہایت اچھی ورزشوں کا سلسلہ تاج ہو چکا ہو آپ انہیں تو کر کے دیکھیے۔ اب تک ہندستان میں ہزاروں آدمی اور انہاں ورزشوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں آپ بھی اٹھائیے۔  
سوال :- ہم کالج کے طلباء چاہتے ہیں کہ آپ ہم طالب علموں کے لیے بھی کچھ ایسی باتیں بتائیے جن پر عمل سہا ہونے سے ہماری صحتیں اچھی رہیں اگر آئندہ ماہیت کے رسالے میں آپ نے یہ باتیں شائع فرمادیں تو بہت ہی اچھا ہوگا۔ طالب علم مسلم یونیورسٹی۔ علی گڑھ۔  
جواب :- کالج کے طلباء ہیں یا کسی دفتر و میکسری میں کام کرنے والے، ان سب کے لیے ضروری ہو کہ وہ کام کرنے کے لیے اپنا ایک پروگرام بنائیں جس میں غایت و وجہ قرار دیا جائے کالج یا دفتر و میکسری کے اوقات کار کو بحال کر جو وقت بچے اس میں وہ مرہ مطالعہ ورزش ہو اخوری اور عبادات وغیرہ کو اس طے تقسیم کر دیں کہ ان کے سامنے کاموں میں دل چسپی بھی بانی ہے اور پیکر اتنا مالبا بھی نہ ہو جاتے کہ نہ نہانہ شکل ہو جائے۔ سب سے پہلے وہ صبح ہو اخوری کر سکتے ہیں یا کسی کھلے مقام پر کوئی عمدہ سی جسمانی

ورزش بھی کر سکتے ہیں۔ سب لوگوں کے لیے عام طور پر ادرک کالج کے طلباء کے لیے خاص طور پر صبح کے وقت ورزش یا ہو اخوری کی خاطر تین چار میل کھلی ہوا میں پیدل پھرنا نہایت ضروری ہو۔ دوسرے وقت کالج یا دفتر میں گزرنے کا۔ سہ پہر کو آپ ٹینس، بیڈمنٹن اور اسی قسم کے کھلے میدان کے دوسرے کھیل کھیل سکتے ہیں۔ اگر شام کو یہ کھیل نہیں تو پھر ہر صبح کی تیز گامی ہو اخوری کی جائے۔ آپ کو اور ہر دماغی کام کرنے والے شخص کو ہلکی غذا کھانی چاہیے جس میں سبز ترکاریاں، پھل، خشک میوے اور دودھ کافی مقدار میں ہوں۔ چوشل کاروفی اور سالن اچھا نہیں ہوتا اور میں سمجھتا ہوں کہ ۹۹ فی صدی طلباء کی صحت کی خرابی کا باعث ہمارے کالجوں کے ہوٹل کا میس ہو۔ ضرورت ہو کہ پیکر کے اباب حل و عقد اس کی طرف متوجہ ہوں۔ اپنی قوم کی طبیعت ہوتی نسل کی صحتیں کم سے کم اپنے تعلیمی ادارے میں تو خراب نہ ہونے دیں۔ سیمائیتی کی کثرت آپ لوگوں کے لیے مضر ہو آپ سمجھتے ہیں دن بھر دماغی کام کرنے کے بعد سیمائیتی سے کچھ تفریح ہو جائے گی اور وہاں معاملہ بالکل اس کے برعکس ہوتا ہو، دماغ اور جسم دونوں پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہو اور آپ کے پھیپھڑے جو دن بھر کالج یا دفتر کی چپا روپواری میں تازہ ہوا سے محروم تھے انہیں سینما ہال میں صبح کر آپ اور بھی زیادہ غلیظ و خراب غذا دیتے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ

# آلو اور اس کی غذائی قدیں

نوٹ ۱۔ ہندستان میں نئے آلو بہ کثرت موسم سرما میں پیدا ہوتے ہیں اور ان کی ایک مخصوص فصل پہاڑی علاقوں میں بھی پیدا کی جاتی ہے۔ ترکاریوں میں آلو بڑی اہمیت رکھتا ہے اور اچھی طرح تیار ہو جانے کے بعد چوں کہ اس میں ٹھیراؤ کی خاصیت ہوتی ہے اس لیے موسموں کے اعتبار سے ارزاں یا گران قیمتوں پر آلو بارہ مہینے دست یاب ہوتا ہے۔ اس مضمون میں آلو کی غذائی قدروں کو ملاحظہ فرمائیے۔ ہمدرد صحت

ایک ”دفاقی معیار“ قائم کیا گیا۔ آلو کی متعدد قسمیں ہیں اور ہر ملک میں نئے آلوؤں کا لوگ شوق سے انتظار کرتے ہیں۔ اکثر لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ آلو صرف ”نشاستہ والی“ ایک ترکاری ہے اور چوں کہ لذیذ ہے اور کافی مقدار میں کھائی جاسکتی ہے اس لیے اسے کھانا چاہیے لیکن بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ آلو جراثیموں اور معدنی نیکوں کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

آلو دنیا کے متعدد ممالک میں عربوں کی بنیادی غذا ہے اور اسی سے ان کو حیاتین اور معدنی نیک حاصل ہوتے ہیں اگر ممکن ہو تو ہر تن درست آدمی کو روزانہ ایک مرنبہ کچھ آلو ضرور کھانے چاہیے۔

پروٹین (لحمی اجزاء) ۲۵ ۲۰ فی صدی

کاربوہائیڈریٹ (شکری اجزاء) ۱۸ ۲۰

حسری بالکل نہیں

ایش (خاکستر) ۱ فی صدی

پانی ۷۵ ۷۹

ایک بڑے آلو میں جس کا وزن پانچ اونس ہو ایک سو کیلو ریز ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو مثالی کو کم کرنے والی غذا کے دوران استعمال میں آلو کھانا یہ خیال کر کے قطعاً ترک کر دیتے ہیں کہ اس سے مثلاً پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہی سوگ کیک کا کوئی ٹکڑا کھانے سے پرہیز نہیں کرتے۔ یہ طریقہ صحیح نہیں ہے اس لیے کہ آلو کی حراری قدر غیر معمولی طور پر زیادہ نہیں ہے۔ چربی کا تو اس میں نام و نشان بھی نہیں ہوتا۔ جو غذا ہمارے لیے حیاتینوں اور معدنی نکیات کا ذریعہ ہوں اسے بے سبب ترک نہیں کرنا چاہیے۔

آلو ایک ایسی چیز ہے جو دن کے کھانے یا رات کے کھانے یا بعض پر تکلف صورتوں میں ناشتے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی مقبولیت اتنی عالم گیر ہے کہ کوئی باورچی خانہ آلو سے خالی نہیں رہتا۔ سب لوگ اس کو شوق سے کھاتے ہیں اور روزانہ استعمال کے باوجود اس سے گھبراتے نہیں۔ یہ ”غربی ترکاری“ شاہ دگدا دونوں کو مرغوب ہے۔ ایک زمانہ وہ بھی تھا جب آلو سے لوگ ناواقف تھے۔ کئی صدیوں تک دنیا اس لذیذ نعمت کو نہیں جانتی تھی پہلے پہل آلو کے خورد و جنگی پودے چلی میں پیدا ہوئے اس کے بعد وہاں کے باشندوں نے ان کی کاشت شروع کی اور جب اسپین کے لوگ جنوبی امریکا پہنچے تو وہاں انھوں نے آلو دیکھے اور لذت آشنا ہوئے۔ سو لہوئیں صدی کے وسط میں آلو اسپین میں داخل ہوا اور وہاں سے رفتہ رفتہ سارے یورپ میں پھیل گیا۔ اہل اسپین نے اس ترکاری کی کاشت درجینیا میں بھی کی تھی۔ وہاں سے سرولٹر بیلیے آلو کے کچھ پودے بائیں انگلستان لے گئے اور وہاں خود اپنی اراضی میں اس کی کاشت کی۔ عام طور پر یورپ میں آلو کی کاشت بہت سست رفتار رہی اور اس کے عام ہونے میں تقریباً دو صدیاں صرف ہوئیں۔ آج ہمارے کسی ایک ہفتہ کا غذائی پروگرام آلو کا کھانا بغیر متب نہیں ہو سکتا۔ تمام ترکاریوں میں سب سے زیادہ استعمال اسی کا ہے۔ دلیات متحدہ امریکا میں اس کی سالانہ پیداوار ۳۲۰۰۰۰۰۰۰۰ من ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ۹۶ سیر تقریباً ڈھائی من آلو ہر شخص کھاتا ہے۔ اس کی ترکاری کو وہاں اتنی اہمیت دی گئی کہ سب سے پہلے اسی کا

آلوؤں کو چھاپ پر پکانے یعنی دم بخت کرنے کا طریقہ  
ابالنے سے بہتر ہے۔ اس لیے کہ اس کی غذائی قدریں اس طرح  
قطعاً متاثر نہیں ہوتیں۔ اس طرح پکانے کے لیے دیگی میں  
پہلے اُبلتا ہوا پانی ڈالنا چاہیے۔ پھر ایک جالی پر آلوؤں کو رکھ  
کر دیگی کا منہ بند کر دینا چاہیے اور لمبی آنچ پر ان کو پکالینا چاہیے  
آلو کو پکلنے کے طریقے اتنے زیادہ اور مختلف ہیں کہ انسان  
آلو کھانے سے کبھی گھبر نہیں سکتا۔ اناجوں کے بعد آلو ایک  
بہترین بنیادی غذا ہے اور سب لوگوں کو چاہیے کہ اس صحت  
بخش ترکاری سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں۔

پچھلے دلوں ایک، صحت نے چند سال تک خود کو  
کے استعمال کے متعلق تجربات جاری رکھے تھے۔ اس نے  
پورے ایک سال تک آلہوں کے سوا اور کوئی چیز نہیں کھائی  
اور جب یہ سال ختم ہوا تو مختلف قسم کی طبی جانچ میں ان کی طاقت  
برداشت بہت بڑھی ہوئی ثابت ہوئی۔ اس کے بعد  
اس نے یہ قطرہ پیش کیا کہ اگر کوئی دوسری چیز دستِ باب  
نہ ہو تو صرف ایک معقول مدت تک انسانی غذا کا کام

#



یہ اچھی خاصی محنت کا کام تھا۔ یہ صورت حال محض اس وجہ سے ہوئی کہ ڈاکٹروں نے مجھے سلفا کا زہر اس طرح کھلایا جسے کوئی تریاق دیتا ہے۔ وہ چاہتے تو دوران استعمال میں اس کے اثرات پر نظر رکھ سکتے تھے لیکن نہ معلوم کس بنا پر انہوں نے اس زہر کو بے فکر سمجھ لیا ہے مگر وہ دوران استعمال ہی میں غفلت حال کو پالیتے اور اس دوا کے استعمال سے مجھے روک دیتے تو مجھے ان کی اس حماقت کی اس قدر غفلت ادا نہ کرنی پڑتی۔ آج دواہ ہو گئے ہیں۔ لیکن اس کے اثرات آج بھی میں اپنا جسم میں محسوس کر رہی ہوں۔

ہسپتال سے آنے کے بعد میں نے اپنی فیملی ڈاکٹر کو اپنا سارا حال سنایا اور ہسپتال کی نرس کی رائے بھی بتائی۔ اس نے میرا حال سن کر نرس کی رائے کی تائید کی اور کہا حیض کے بند ہونے پر یہ اثرات کبھی ظاہر ہی نہیں ہوتے۔ بلاشبہ یہ سلفا دوا کا نہ ہر ہی شخص نے سمجھا ہی یہ نکتہ بنائی۔ مجھے اندوس ہے کہ تم میرے مشورہ کے بغیر ہسپتال میں داخل ہو گئیں اور مجھ سے اس دوا کے متعلق کچھ مشورہ بھی نہیں کیا۔

ہو جانے کی وجہ سے یہ صورت حال پیدا ہوئی ہے میں کہتی ہوں یہ بالکل غلط بیانی ہے یقیناً اصل میں سلفا دوا کا زہر چڑھ گیا ہے۔ اگر تم اپنی زندگی چاہتی ہو تو خوب پانی پیو۔ یہاں تک کہ تمہارا نظام حیاں سلفا کی سمیت سے پاک ہو جائے۔ زہر کے بنانے کے بعد مجھے بھی یاد آیا کہ میں نے کبھی کسی مضمون میں پڑھا تھا کہ اگر سلفا کا زہر چڑھ جائے تو کثرت سے پانی کا استعمال کیا جائے چنانچہ میں نے پانی پینا شروع کر دیا یہاں تک کہ پیے پیے مجھے متلی ہونے لگی۔ اس کے بعد میں تھوڑی دیر کے لیے ٹوک گئی تاکہ پانی کچھ جسم میں جذب ہو جائے اور لوگوں میں پہنچ جائے۔ تین دن تک خاموشی کے ساتھ پانی پینے کا یہ سلسلہ جاری رہا۔ چوتھے روز صبح کے وقت مجھے جسمانی کرب و تکلیف سے نجات ملی اور اس کے بعد جسمانی دوا کی درد کا کوئی دورہ نہیں پڑا۔ ان تین دن کے اندر اندر میرا اس پاد و وزن کم ہو گیا۔ میں اس قدر کم زور و نحیف ہو گئی تھی کہ معمولی س سخت پر میرے قلب کی حالت دیگر لوگوں پر جانے لگی اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ اب گلا گھسا۔ تبھی میں اتنی سخت بھی بانی نہ تھی کہ میں کچھ کھاول پیوں، انہیں کھولنا بھی میرے

لے اگر میری نارس ڈن، کا یہ بیان صحیح ہے۔ اور کوئی وجہ نہیں کہ صبح نہ ہو اس لیے کہ امیکا کے فریڈل کلچر، جیسے ٹوٹر رسالے میں شائع ہوا ہے ہمارے ان سپرستانی ڈاکٹروں اور مریضوں دونوں کو اس امر کی مرصعہ کے بیان سے عبرت حاصل کرنی چاہیے جو یورپ سے درآمدہ سلفا گروپ اور سیلین کے قیصل کی دواؤں کو محض ان کے اشتہاری بیانات پر دھڑلے سے بلا سوچے سمجھے استعمال کرتے ہیں یہ نہیں کہنے کہ اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہی نہیں، انہیں فائدہ بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن اس عارضی فائدہ سے کیا حاصل جسے انجام کار نقصان ہی میں بدلنا ہے۔ ہمیں ان دواؤں سے اختلاف ہی اس بنا پر ہے کہ یہ غلط اصول علاج پر مبنی ہیں۔ ان کا کام سوائے جراثیم کے ہلاک کر دینے کے اور کچھ نہیں ہے اور سب اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیماری کے جراثیم کے ساتھ ساتھ وہ جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں جن کا جسم میں رہنا صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین

۱. گھر سے باہر — پہاڑوں اور جنگلوں میں — ٹیکس جی ڈلراب
۲. انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا! — جون بیس لی
۳. وراثت اور ماحول کی جنگ — جون جے۔ اوئیل
۴. دوسرے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم — رابرٹ ایچ فیلٹ۔ ایم۔ ڈی
۵. زمانہ غلط کے لیے متوازن غذا — سنٹوش آئند
۶. مردانہ زندگی میں تغیر — تھومس ہوج میگ گیک۔ ایم۔ ڈی
۷. عورتوں کے لیے مفید ورزشیں — ادارہ
۸. غول بیا بانی (انسانہ) — سید محمود مورخ۔ بی۔ اے
۹. معلومات — ادارہ
۱۰. سوال و جواب — ایڈیٹر

# انتقاد

بنارکھا ہے۔ چودھری صاحب جن ذرائع سے دیہاتی پروگرام کو کام یاب بناتے ہیں، ان میں ایک ڈراما بھی ہے۔ ان کے لکھے ہوئے اور ترتیب دئے ہوئے ڈرامے نہ صرف دیہاتیوں میں بلکہ شہریوں میں بھی مقبول ہیں۔

چودھری صاحب کو ہندوستان کی تاریخ کا جو ذوق ہے، اس کی بنا پر ان کے اکثر ڈرامے تاریخی ہوتے ہیں۔ ان ہی میں وہ اصلاحی مقاصد اس طرح چل کرتے ہیں کہ بے اختیار داد دینے کو جی چاہتا ہے۔ چودھری صاحب کے ڈرامے چونکہ ایک خاص طبقہ کے لیے لکھے جاتے ہیں، اس لیے ان کی زبان سلیس اور عام فہم ہوتی ہے۔ اس میں الجھی ہوئی ترکیبیں، بے عمل شبہیں، اور دراز کا راستہ استعمال نہیں ہوتے، بلکہ چھوٹے چھوٹے فقرے مناسب اور موزوں الفاظ کے ہوتے ہیں۔

چودھری صاحب کے دس ڈراموں کا مجموعہ حال ہی میں شائع ہوا ہے اور ان تمام خصوصیات کا حامل ہے جن کا اوپر تذکرہ ہوا۔ ان میں سے دو ڈرامے چودھری صاحب نے دیہاتی زبان میں لکھے ہیں۔ باقی آٹھ عام فہم اردو زبان میں۔ غرض ہر حیثیت سے یہ مجموعہ مفید اور دل چسپ ہے۔ ہم امید ہو کہ ادب سے دل چسپ رکھنے والے صحاب اس کی قدر کریں گے۔ کتابت و طباعت عمدہ ہو۔ ٹائٹل اور ڈسٹ کو رزٹین، خوبصورت اور با معنی ہیں۔

**سرخ افنانے** تقطیع ۲۰×۲۰، ضخامت ۲۸ صفحے، قیمت تین روپے۔

پتہ:- مینجر صاحب نیا کتاب گھر، اردو بازار، دہلی۔  
"سرخ افنانے" ان انیس افسانوں کا مجموعہ ہے جو دوسری جنگ عظیم کے دوران میں روس کے مختلف دیہاتوں اور افسانہ نگاروں نے لکھے۔ اس نوعیت کو افسانے ہندوستان میں وقتاً فوقتاً شائع ہوتے رہے ہیں، ان میں حب وطنی، دلیری، سرفروشی کے بعض ایسے پہلو سامنے آتے ہیں جن پر دینی یا بطور پر فخر کر سکتے ہیں۔

جناب اسرار احمد صاحب آؤا دئے ان افسانوں کا اردو ادا صحاب کے لیے ترجمہ کر کے شائع کر لیا ہے۔ مترجم نے خصوصیت کے لیے افسانوں کا انتخاب کیا ہے جو بہت، استقلال کا مظہر ہیں اور جن میں زندگی کی معاشرتی اور اخلاقی کم زوریوں کو بھی واضح کیا گیا ہے۔ جدید روس ادب کے بعض مشہور نمائندے ان افسانوں کے مصنف ہیں۔

سائز ۲۰×۲۰، ضخامت ۱۰۶ صفحے  
قیمت ایک روپیہ (عمر)

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ الحکیم، اندرون موچی دروازہ، لاہور۔  
رسالہ الحکیم لاہور نے حال میں اپنا خاص نمبر "الادجاج" کے نام سے شائع کیا ہے۔ ابتدائی صفحات میں دردوں کی تعریف اور اقسام کا بیان درج کیا گیا ہے۔ اس کے بعد جسم کے مختلف حصوں کے دردوں کے اسباب و علامات اور معالجہ پر کافی صراحت سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ایک مستقل باب "الطبلتے ہند" کے انکار و معلومات کے لیے وقف ہے۔ "عجزات" کے عنوان میں مختلف قسم کے دردوں کے نسخے، ناظرین کے لیے پیش کیے گئے ہیں۔ غرض دردوں جیسے فوری امراض کے معالجہ کے لیے مجموعہ مضامین بہت مفید اور کارآمد معلومات کا حامل ہے۔ ہمیں امید ہے کہ معالجہ اصحاب اس کی قدر کریں گے۔

**لیبل بک** تقطیع ۱۰×۱۰، ضخامت ۲۹، اوراق قیمت دو روپے آٹھ آنے (۱۰)

پتہ:- مینجر صاحب دارالکتب رفیق الصحت، متعلقہ رسالہ الطیب برون موچی دروازہ، سرکھر روڈ، لاہور۔

اس لیبل بک میں ان مفرد اور مرکب دواؤں کے ناموں کے لیبل ہیں جو اکثر و بیشتر دیکسی معالجوں میں کام آتی ہیں اور جن میں ہر عطر اور کو اپنی کان پر رکھنا پڑتا ہے۔ ان کا فائدہ یہ ہے کہ دکاندار اپنی بوتلوں کو "ڈول" مرتبوں وغیرہ پر ان کو دیدہ زیب کرنے کے لیے لگا سکتا ہے۔ لیبل دو رنگ میں چمبے ہوئے ہیں۔ بورڈر کو کالے رنگ کا ہے اور دوا کا نام بیچ میں سرخ رنگ میں چمبا ہوا ہے۔ چھوٹے بٹے دوسرے کے لیبل حسب ضرورت ہتھمال کیے جاسکتے ہیں۔ لکھائی پھپھائی اچھی ہے۔

**چودھری سلطان کے ڈرامے** تقطیع ۲۰×۲۰، ضخامت ۲۲ صفحے، قیمت تین روپے۔

پتہ:- مینجر صاحب مکتبہ سیاسیہ، اردو بازار، دہلی۔  
آل انڈیا ریڈیو دہلی کے دیہاتی پروگرام کے روح رواں چودھری سلطان صاحب سے ریڈیو سننے والے صحاب ضرور واقف ہوں گے۔ چودھری کے دل چسپ انداز بیان اور دیہات سدھارے ان کی دلی وابستگی نے اس پروگرام کو ممتاز اور مفید

مولانا اسد الدین، مولانا سید معب الحق بہاری، مولانا غلام مرتضیٰ وغیرہم کے مضامین سے ہر متلاشی حق بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ ادارہ نے کوشش کی ہو کہ اس عنوان پر بہتر سے بہتر مواد ایک جگہ جمع کر دیا جائے۔ اس کوشش میں اسے بڑی حد تک کام پایا ہوا ہے۔ ہمیں امید ہو کہ اس مجموعہ کی قدیمیات کے طالب علموں میں خصوصیت سے کی جائے گی لکھائی اور چھپائی اچھی ہے۔

### بقیہ مضمون صفحہ ۳۶۔

ہوئے غصہ کے ساتھ کہا: خیر اور امیر! پھر دوا خاں کے بوڑھے ماں کی آہیں، بچی کی چیخیں اس کے احساس سے ٹکرانے لگیں اور احساس میں بہت سی جلی آوازیں گونجنے لگیں۔

”ہمدرد مہم!“

”فرش پر نہ تھوکیے!“

”آپ کو اور ہم کو سہولت“

”لو کھسی!“

”امیر اور نصیر!“

شام ہو چکی تھی اور وہ نتخ پوری کے دروازے میں پڑا تھا۔ ڈاکٹر کے اطفال سامعہ کو بھجوا رہے تھے اور بوڑھے محرر کی الجھی ہوئی ڈاڑھی اس کے تصور میں سما رہی تھی۔

### بقیہ مضمون صفحہ ۲۶۔

آپ لوگ بہرہ اس شور سے پرناک بھولی چڑھائیں گے مگر مجھے اس کی کچھ پروا نہیں۔ جب آپ نے مجھے دھکی مشورے کے لیے مجھے راجع کیا ہو تو میرا کام یہی ہو کہ جسے میں اپنے علم و تجربے کی روشنی میں آپ کے لیے مفید باتیں لے صاف صاف بتا دوں خواہ آپ عمل کریں یا نہ کریں۔ آپ کے لیے اچھے کھنڈہ سونا نہایت ضرور ہے۔ کالج کے طلباء کے لیے یہ کم سے کم نذر ہو جو انھیں ضرور لینا چاہیے۔ اگر آپ مسلمان میں تو نماز کی پابندی کیجیے اور عہدہ اولیٰ چھوڑ کر اپنے مطالعہ میں رکھیے اور اگر غیر مسلم ہیں تو جس مذہب سے آپ تعلق رکھتے ہیں اس کے مطابق عبادت کیجیے کہ اس سے خیالات پر نہایت اچھا اثر پڑتا ہو۔

امید ہے چند مضمون بھی ہیں ہمدرد و صحت کے بہرہ سوال و جواب میں شائع کر رہا ہوں آپ لوگوں کے لیے بھی مفید و کارآمد ہوں گے اور دوسرے دماغی کام کرنے والوں کے لیے بھی

میں مقاصد کو سامنے رکھ کر یہ افسانے لکھے گئے ہیں ان کو یہ پڑی حد تک پورا کر رہے ہیں۔ یہ دو ترجمہ بھی خاصہ ہیں۔ اگر مترجم کو اپنے کام کے لیے اطمینان کا وقت مل جاتا تو ترجمہ اور بہتر ہو جاتا۔ لکھائی چھپائی بھی اچھی ہے۔

### ۲۶ x ۱۶ قطع، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ: مینجر صاحب امریکن بک ڈپو، قلعہ گوجرانو، لاہور۔

اس مختصر لیکن دل سب اور مفید رسالہ میں جناب راج صاحب نے مختلف عنوانوں پر ایسے خیالات جمع کیے ہیں جو لوگوں کی بنک بیتی اور دل سوری میں کوئی شک نہیں لیکن اگر وہ اور کوشش کرتے تو صرف دو کہ اور بہتر مواد جمع ہو سکتا تھا بلکہ اس کی نسبت بھی اہل ہوا جائے کہ یہ شخص کو فہرست دار عنوانوں پر نہ دیر ہی قوت لے آسانی سے مل جاتے بہر حال اب بھی یہ سالہ بہت کارآمد ہے

لکھائی چھپائی بھی خاصی ہے۔

### ۲۰ x ۳۰ قطع، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ: مینجر صاحب رسالہ ”شاعر“ ناظمی، لاہور۔

اردو کے مشہور ادبی رسالہ ”شاعر“ نے اپنا افسانہ نمبر شائع کیا جو اس نمبر کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کا ہر افسانہ کسی نہ کسی خاتون کا لکھا ہوا ہے۔ اردو کی تھری تمام مشہور افسانہ نویس خواتین نے اس نمبر کے لیے افسانے لکھے ہیں۔ افسانوں کی تعداد ۲۹ ہے۔

ان میں سے منطوقہ افسانے بھی شامل ہیں۔ ادارہ نے افسانہ نویس خواتین سے یہ استدعا بھی کی تھی کہ وہ اپنے افسانوں اور افسانہ نویس کے متعلق خود اظہار خیالات کریں جتنا سچے اکثر خواتین نے اس سلسلہ میں جو کچھ لکھا ہے وہ دل سپاس ہے ہمیں امید ہے کہ زبان و ادب سے دل سپاری رکھنے والے اس کی قدر کریں گے۔

### ۲۰ x ۳۰ قطع، قیمت ایک روپیہ چار آنے

پتہ: مینجر صاحب رسالہ ”البیان“ لاہور۔

رسالہ ”البیان“ امرتسر کے حتم نمون کے عنوان پر اپنا ایک خاص نمبر شائع کیا ہے جو نہایت مفید اور مدلل معلومات کا حامل ہے۔ جن مشاہیر علم و دین کے مضامین اس مجموعہ میں شامل ہیں ان کے ناموں کو مضامین کی افادہ حیثیت واضح ہو جاتی ہے۔ علامہ رشید رضا، صری، مولانا ابوالکلام آزاد، علامہ اقبال، مولانا عبید اللہ سندھی، مولانا سید سلیمان ندوی، مولانا سناہم

# نفسیاتی افسانہ فقیروں کا مہر

## از کوثر حیات پورے

سو نے کے کنگن اور کافوں میں غلامی بندے جگمگا رہے تھے۔ وہ سوچنے لگا یقیناً یہ بھی کسی کی بیوی ہوگی کیا اس کے شوہر کا توہ بھی خانی ہوگا اور کیا اس کے نزدیک بھی ہر سستی چیز بے معنی ہوگی؟۔۔۔۔۔ اس کے دماغ میں سوالات کا لہجہ تھا۔

سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو ایک نوجوان کے ہاتھ میں نوٹوں سے بھرا ہوا چوہہ دیکھ کر ایک دم ٹوٹ گیا۔ جیسے کوئی کچا دھاگا ہاتھ میں الجھ کر ٹوٹ جاتا ہے۔ نوجوان نے کار بکریہ داکیا اور فضا میں ایک مطمئن قبضہ کی حسین آوازیں چھوڑ کر میز صیوں پر چڑھنے لگا۔ اس نے کہا سب نوجوانوں کے ٹوے خالی نہیں ہیں اور نہ ساری بیویوں کے ہاتھ اور کان ننگے ہیں۔ مزے دار کھلنے، سستے کمرے اور گرم پانی کے الفاظ بھی یقیناً ہر شخص کے نزدیک بے معنی نہیں ہو سکتے، اور الفاظ و معانی کے اس فرق ہی کا نام دنیا ہے۔۔۔۔۔ دنیا اچان سب کے بولے خاں نہیں!

اب اس کی رفتار تیز ہو گئی تھی وہ ان کا رضانوں ہنرنا اور دواخانوں میں پہنچ کر درخواست دینے کی کوشش کر رہا تھا جن کے پتے چند چھوٹے چھوٹے پرچوں پر لکھے ہوئے ٹھوے میں رکھے تھے۔ اس نے ٹوہ جیب سے نکال لیا اور پرچوں کو پڑھنا شروع کر دیا۔ دفتر جنگ۔ رسالہ ہیکٹار، انجبا منادی، تھام الدین،۔۔۔۔۔ ہمدرد دواخانہ لال کنواں!

جنگ اور منادی!۔۔۔۔۔ اس نے چند بار غور سے دیکھا اور سمجھ دواخانہ پر اس کی نگاہ جم کر رہ گئی جس کا تصور عرصہ سے اس کے ذہن میں تھا اور گھر سے دہلی تک کے سفر میں اس نے بہت سے تاریخی اشتباہات بھی دیکھے تھے۔ نمازی آباد سے گاڑی چھوٹے وقت اس کے ایک ساتھی نے خود بھل میں اکبر اور بہرن کی تصویر کو دیکھ رہا تھا، اس کی طرف جھک کر بڑے تاثر کے لہجہ میں کہا تھا، دیکھیے کتنا اثر کش ہے اس میں! اور وہ بھی شہنشاہ اکبر اور بہرن کی تصویر کو دیکھتا رہا تھا،۔۔۔۔۔ بریک کے بائیں رخ پر کچھ سوچتا ہوا وہ کافی تیزی سے چل رہا تھا۔ ایک ٹرام ٹن ٹن کرتی ہوئی آئی اور اس کے

وہ سر جھکائے آہستہ آہستہ جا رہا تھا۔ ہونٹوں کو بحیثیت اس کے ساتھ ساتھ چل رہے تھے۔ ان کے ہاتھوں میں کارڈ تھے اور زبان سے جلدی جلدی کہتے جا رہے تھے، ملازم۔۔۔۔۔ گرم پانی۔۔۔۔۔ مزے دار کھانا۔۔۔۔۔ سستے کمرے!

ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کا مفہوم اس کے نزدیک کچھ نہ تھا۔ مگر سستے کمرے کا لفظ سن کر اس نے مزے کرنے والے کو غور سے دیکھا اور فوراً ہی اسے اپنا خالی ٹوہ یاد آ گیا جس میں اب کوئی رہ نہیں رہا تھا اور پیسے بھی سب خرچ ہو چکے تھے اور نکٹ دینے کے بعد تو وہ بالکل ہی خالی ہو گیا تھا۔ اس کے کانوں میں پھر سستے کمرے کی آواز گونجی۔ ہونٹوں کا ایکٹ گرم سوٹ پہنے، بالوں میں بے نظیر تیل لگانے اس کے قریب ہی کھڑا کہہ رہا تھا۔۔۔۔۔ سستا کمرہ! اور وہ سوچنے لگا یہ لفظ بھی ملازم، گرم پانی اور مزے دار کھانے کی طرح بے معنی ہے، سستا کمرہ چاہے وہ کتنا ہی سستا ہو معنی نہیں مل سکتا اور میرا ٹوہ؟ اس میں چائے پینے کے لیے بھی پیسے نہ تھے۔ چند یادداشتوں اور ملاقاتی کارڈوں کے سوا اس میں کچھ بھی نہ تھا۔ پھر سستے کمرے کا مفہوم ہی کیا ہو سکتا تھا؟۔۔۔۔۔ ہندستان میں سستا سونا سستا جوتا اور سستا کپڑا، عرض بہت سی سستی چیزیں بکتی ہیں مگر ان کے سستے پن نے کبھی اس کی زندگی میں کوئی انقلاب پیدا نہ کیا اور وہ اپنے ٹوٹے چوتے کو دیکھنے لگا ماسی وقت اسے اپنی پٹھی ہوئی قمیص یاد آگئی جو شیر دانی کے نیچے سے اب بھی اس کے مانتظہ میں جھہر رہی تھی اور پھر بیوی کے ننگے ہاتھ کان اور گلا، یقیناً کسی سستی چیز کے کوئی معنی نہیں!۔۔۔۔۔

در نہ تعلیم یافتہ نوجوان خالی ٹوہ جیب میں لیے نوکری ڈھونڈتے نہ پھرتے، ان کے بیروں میں ٹوٹے ہوئے جوتے نہ ہوتے اور شیر دانیوں کے نیچے پٹھی ہوئی قمیص کبھی نہ پہنتے۔ ان کی بیوی کے ہاتھ اور کان ننگے ہوتے۔۔۔۔۔ اسی وقت ایک خوب صورت عورت کار سے اتر رہی تھی۔ اس کے ہاتھوں میں

[illegible]

اس نے پتہ لے کر موت پر چوں کو دیکھا۔ ایک چھوٹے سے پرچے پر لکھا تھا، ہمدردِ دو خانہ لال کنواں ! مگر اس کا بودہ خالی تھا، فقیر کے ہاتھ پر رکھے ہوئے پیسوں کا تصور پھر اس کے دماغ میں ریگنے لگا، دو انیاں اکیناں، ادھنے اور بہت سے پیسے — پھر نوجوان کا زوٹوں سے بھرا ہوا بوجہ احساس میں اُبھرا اور اُبھرتا ہی چلا گیا۔ — فقر اور اُمید — اس نے کہا قدرت ان پر بھی لڑھکی مائیں۔ فاقہ زدہ نوجوان بیویاں اور ان کی سوکھی ہوئی چھاتیوں کو چھوڑنے والی رونی اور بیمار بچیاں کیوں مسلط نہیں کر دیتی۔ — وہ چلتا رہا اور سوچتا رہا سوچتا رہا اور چلتا رہا۔ ایک جگہ کپڑے پر لکھا تھا، "ریسٹورینٹ اور بس۔"

وہ رُک کر زینے کو دیکھنے لگا جس کے ایک طرف کھانے کی دوکان تھی اور تین چار آدمی کرسیوں پر بیٹھے چائے پی رہے تھے۔ پیالہوں سے بھاپ اُٹھ رہی تھی اور رضا میں گھونٹ بھرے کی میٹھی آوازیں گونج رہی تھیں، 'فقیر اور امیر' اس نے ایک زخمی کی طرح سسکیاں بھرتے ہوئے کہا اور پھر کہتا ہی بیلا گیا 'فقیر اور امیر، فقیر اور امیر'۔

امیر اور فقیر جن کا ہاتھ اور ٹوہ کبھی خالی نہیں ہوتا، جن کی ہاں سنہتی ہیں، عیویاں مسکراتی ہیں اور عجیاں چاکلیٹ کھاتی ہیں اور وہ کرسیوں پر بیٹھ کر جلے پیتے ہیں۔ میٹھے میٹھے گھونٹوں کی باریک آوازیں پھر ایک مرتبہ اس کے احساس نے سنیں۔

”میں تو کلاں“

”عبدالرحمن!“

ایک نابوی مابزرگ کی ٹوٹی سر پر رکھے تیوری پر  
بل ڈالے عذاب کن۔ ہے تھے گئے گئے گئے انھوں نے پیچھے کی  
طرف گردن کھما کر بہت آواز سے کہا،

”تین نور نقوش سپستان!“

”ایک مرتبان میں!“

”میں تو لے آئیں تو سے“

سنگ مرمر کے ضعف دائرے میں ایک صاحب  
سرخ رنگ کی ٹوٹی ڈالی لٹکائے نما ریڑھ کے اندر میں کھڑے  
خاروں طرف دیکھ رہے تھے۔ وہ ہلکتا رہا، پھر نیچے اتر کر  
ایک سنگ لگی میں داخل ہو گیا۔ آگے آگے کہا ایک ڈولی سے  
خار سے تھے۔ کیا ایک پھیلے کے ساسے ڈک گئے سفید رنگ  
کا بہت اونچا ہیل پھیلے میں متاجنگلی کر رہا تھا اور پیسے بٹے  
ساسے پیسے رہا تھا۔ وہ سرخ رنگ کے پیسے پر دے دلی ڈولی  
اور نیچے لگا رہا تھا۔ وہ سرخ رنگ کے پیسے پر دے دلی ڈولی  
دروازہ تھا جس میں دو تین مٹی کر سوں پر بیٹھے حشر کھد رہے تھے  
اور ایک کڑوا حشر جس کی آنکھیں ہوی سفید ڈالہ دماغی ملندہ یوں  
کے گھس جائے کا یہ دس۔ ہی قی اندر جانے والوں کو بالکل اسی  
انداز سے روک رہا تھا، جیسے باغ مسجد میں کوئی خشک مراث  
موبوی میں کالب دلچہ شمس العلماء کے خطاب کی التجا میں کرنے  
کرتے سنت ہو کیا ہو یا زعید کی نیت سکھا رہا ہو۔ اس نے عور  
سے دباؤوں پہ لگی ہوئی خنثیوں کو دیکھا۔ سب سے پہلے اس کی نکاح  
انگریزی کے ایک بورڈ پر پڑی جس پر لکھا تھا، ”دونوں کنسی، کوئی جگہ خالی  
نہیں، اسی وقت بڑھا کر رہنا“ اطلاع نہیں ہو سکتی، اور اسے  
گویا مسز کے بدن میں بھی دامن ڈی کی کمی محسوس ہوئے لگی،  
اور حالی بنو، اس کی دائرہ میں ایجا ہوا معلوم ہوئے نگار مرصیوں  
کی ایک لمبی قطار ہاتھ میں دواؤں کے پرچے سے دروازے کو  
گزر رہی تھی، دبلے زرد رنگ کے سیر دھلے ہوئے فرش کو  
دیکھتے اور اپنے جوتوں کی گرڑ سے ایک رائے سافٹا میں کبیرتے  
دروازے سے گزر رہے تھے۔ یہ سینما میٹھا  
حکمت دفعتاً امیر، فقیر اور فقیر امیر کی بیچوں میں بدل کر اس کا ناول  
میں گونجنے لگا۔ اسی وقت ایک عورت تیلارشی برقعہ اوڑھے  
ہوئے آئی اور اپنے نئے سینڈلوں کی کھٹ کھٹ چھوڑتی رہی  
چلی گئی۔ وہ بھی پتے کے برے سیب میں ڈال کر چل دیا۔ چلی میں  
اب بھی اونچا بیل پھیلے میں جتا ہا پ رہا تھا، سڑک پر آدمیوں کا

جھوم تھا۔ دو خانہ کی دوکان سے نفلت آوازیں بلند ہو رہی تھیں  
جو سڑک پر پہنچتے پہنچتے امیر، فقیر، سب فقیر امیر کی صداؤں میں  
بدل جاتی تھیں۔ کبھی کبھی نہ گھر کی آواز جھوم کی سب آوازیں  
پر غالب آجاتی تھی وہ سر ہلکائے بہت سے دواخانوں کے سانچ  
سے گزرتا جس دوکانوں پر تو بہیل جنگلہ تھا، نہ مرصیوں کی لمبی  
قطار تھی۔ انجی ہوئی ڈالہ می کا دامن ڈی سے محروم کوئی بڑھا  
محرر، بس خاموشی طویل اور مسلسل خاموشی وہ اپنے دماغ میں نگری  
ہو رہی تھا ہوا میں گزرتا تھا، اس کی بڑھی مابں دور بہت  
دور کھڑی کر کے درد کی تکلف سے گراہ رہی تھی۔ بیوی سسکیا  
بھرنی تھی اور کڑوہی کی چیخیں بار بار احساس میں گونجنے لگتی  
تھی کبھی کبھی ڈکڑی آواز می کانوں میں آجاتی تھی۔  
”اسے دامن ڈی کی ضرورت ہے سڑک پر رکشا میں دور رہی تھیں  
ان کی گھنٹیاں بج رہی تھیں اور فضا میں دوزخ امیر فقیر  
فقیر امیر کی صدا میں تیرتی ہوئی معلوم ہو رہی تھیں۔ وہ بائیں ہاتھ کو  
بچتا ہوا جا رہا تھا۔ بچتا ہوا اور کچھ سوچتا ہوا دفعتاً ایک تزام  
گاڑی آئی گھنٹی نہ زور سے بجی تا۔ کی گھنٹیاں ہٹ فضا میں  
گونجی۔ گراس کے احساس میں مابں کی آہیں اور بج کی چیخیں سماں  
ہوئی تھیں، بہت سے ڈاکٹر اور محرر چلا رہے تھے، ”دامن ڈی“  
خالی جوتہ  
اور نوکنسی کا بورڈ آٹکسوں کے سامنے لٹکا ہوا تھا۔ گھنٹیاں بجتی  
رہیں تا گھنٹیاں نے رہے گراس کے احساس میں جنبش پیدا نہ  
ہوئی تزام زور سے اس کی تانگ کو گرہ لگتی ہوئی نکل گئی، ہمدردی  
کی کچھ صدا میں بلہ ہوئیں اور کچھ قہقہے اور وہ سڑک کے کنارے  
لڑکھ لڑکھ کر گر پڑا۔ اب بھی گھنٹیاں بج رہی تھیں تا گھنٹیاں رہے تھے  
فقیر جج رہے تھے ساتھ ہی ڈاکٹر، بوڑھے محرر  
مابں اور بچی، مرصیوں کی قطاریں، دواخانے کے بورڈ، میبلے  
پر دے کی ڈولیاں، ٹھیلے میں جتے ہوئے بیل، عذاب گھنٹے  
دلے مولوی، سینما کی تصویروں کی طرح اس کے تصور میں ناچ رہے  
تھے، ایک رکش دوڑتی ہوئی آئی اور اس کے قریب آکر ڈکڑی گئی  
وہی تیلارقمہ مابں لہرایا اور ایک نوجوان نے رکشا سے اتر کر  
ایک لنگڑے فقیر کے ہاتھ پر دو اکٹیاں رکھ دیں جو بہت دیر سے  
چلا رہا تھا

”باد ایک پیسہ!“

”خدا کے نام پر،“

رکش پھر دوڑنے لگی۔ اس نے چوٹ کو سہلانا

# سُوال و جواب

## بچوں کی صنفی تعلیم

سوال :- ہم سب کے سامنے ایک نہایت اہم سوال یہ ہوتا ہے کہ ہم اپنے بچوں کو صنفیات کے متعلق کس عمر میں بتائیں اور کس طرح بتائیں۔ سچ کل ہمارے لئے جو انوں میں جو غلط کاریاں پیش ہوتی ہیں اور اس کے تباہ کن نتائج کا جو اثر ہماری آمدہ سلسلوں پر پڑتا نظر آ رہا ہے وہ اس قسم کا نہیں ہے کہ ہم اس معاملے کو یوں ہی روادری میں گزار دیں اور کوئی عورت نہ کریں جس خود بھی اس مسئلے پر سوچا رہا ہو لیکن اب تک کسی نتیجہ پر نہیں پہنچی۔ اس سلسلے میں کچھ انگریزی لٹریچر بھی دیکھا، لیکن ان کا اخلاقی نقطہ نظر ہم ہندو سائیلوں اور خاص طور پر مسلمانوں کے کسی سطح پر ہی نہیں کھانا۔ ان کے ہاں سب سے غلط چیزوں کی صحیح طرح سے کر کے گفتگو کی جاتی ہو اور جو علاج بخوبی کہا جاتا ہو وہ بھی اپیل نہیں کرنا۔ وہ تو عام طور پر یہ سمجھتا ہے کہ ایک خاص عمر تک پہنچنے کے بعد استادوں اور والدین کو چاہیے کہ ان کی طبیعت کے نقصانات اور تباہ کاریوں سے طلباء اور اولاد کو ڈراؤں اور کہہ مسم کا لٹریچر ان کو مطالعہ کے لیے دیا جائے جس میں انہیں آگاہی ہو سوسائٹی و ماحول میں یہاں ہر طرف فحش عربانی اور گندگی کی ملاوٹ ہو تو اس مسئلے میں کچھ اچھے سا گیا ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ اپنی عملی نظر اور وسیع تجربے سے جواب کو اس سلسلے میں اور نوکروں سے کچھ رہا دے دیں جو کہ اس موضوع پر درود نصیب کے ساتھ دوستی ڈالیں تاکہ اس سے ہم سب کو فائدہ پہنچے۔

مستور احمد کلکتہ

جواب :- آپ کا سوال اتنا اہم اور تفصیلی بحث چاہتا ہے کہ مختصر سا جواب اس کا کھیل نہیں ہو سکتا۔ میرا ارادہ ہے کہ اس موضوع پر باقاعدہ ایک موطع مضمون لکھوں جو ہر اعتبار سے مکمل ہو لیکن دھند کی باتیں ہیں اور آپ کو جواب چاہئے اس لیے ابھی ہذا اس مسئلے میں جو کچھ میرے خیالات ہیں آپ کے سامنے اخصصار کے ساتھ یہ لکھ دیتا ہوں تاکہ ان ہی خطوط پر آپ میں سوچ شروع کر دیں۔ آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ اگر اخصصیت سے طلبہ کو آزاد رہا تو ان میں قطعی طور پر سنی ہو کر رہ جاتا ہے جہاں گمراہی کے اثرات کم سے کم کا سارا ماحول استادوں کے ان دغدغہ مختصر

کو کھٹلا رہا ہو جو اس کے متعلق وہ اتنی جانتوں میں طلبہ کو دیتے ہیں خود استادوں اور والدین کی اپنی عملی زندگیوں اس لٹریچر کے خلاف جاری ہیں جنہیں پڑھ کر یہ سمجھا جا رہا ہے کہ بس ان کے بچے بالکل کافی ہیں۔ اسے مطالعہ کرتے ہی اور ہمارا سیکھ سنے ہی تمام بچے ایک ہو جائیں گے اور صنفی غلط کاریوں سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے بچ جائیں گے۔ حیرت ہے کہ دنیا بھر فرنگ جو دھرمی و سیاسی معاملات میں اس قدر ہوشیار اور چابک دست سمجھے جاتے ہیں اور کچھ عقیدے کا تمام دنیا میں اس قدر رور و شور سے دھندل رہا ہے جتنا ہمارا ہمارا اس مسئلے میں اسے فعل و قول کے تضاد کو کیوں نہیں دیکھتے؟

یہاں تک میں سمجھا ہوں ان کی زندگی کا نقطہ نظر ہی غلط ہے۔ یہ جو کچھ کہہ رہے ہیں اسی زندگی کے لیے کہہ رہے ہیں اس زندگی کے بعد ان کے نزدیک کچھ بھی نہیں ہے اور اسے اس انداز کا صحیح تصور ان کے پاس جو اس کے سامنے انھیں ایک روز اس زندگی کا حساب دینا ہو سب حال۔ ہوا آور حردہ کو ان سے بالترتیب دیا اٹھارہ شی ہو جس کے سامنے جواب دہی کا خیال ان کی اس زندگی کو سوا لے اور ایک خاص ضابطہ میں جکڑ رکھے۔ ہر لوگ اگر ضبط نفس سے کام لے لیں تو محض اس وجہ سے کہ ان کی بے لگائی بد نظمی بسا اوقات خود ان ہی کو نقصان پہنچا رہی ہے۔ لہذا میرے نزدیک تمام اصلاحات پہلے بنیادی اصلاح ہی ہونی چاہئے کہ بچوں کے سامنے خدا کا صحیح تصور پیش کیا جائے اور آخرت کی زندگی کا یقین دلایا جائے۔ پھر انھیں بتایا جائے کہ اس دنیا میں سب کچھ موجود ہو خدا ہی کا پیدا کردہ ہے اور اس کا صحیح صحیح ہتھال بھی ہیں اس خدا ہی نے بتایا ہے۔ اس طرح انھیں کائنات کی دوسری چیزوں کے متعلق بتا دیا جائے تو پھر انسان کے متعلق بتایا جائے۔ اس کی مشین بنی متعلق بتا جائے اب ایک عنصر کی تشریح کی جائے اور قدرت نے جو فعل اس عنصر سے متعلق کیا ہے وہ بھی انھیں بتا دیا جائے۔ صنفی عضو کے علاوہ بالائی حصہ جسم کے ہر عضو و غد کے افعال پر روشنی دینا دوستی ڈالی جاتی ہے۔ یہاں تک اسی تسلسل میں اعضا سبزی اور صنفی غد کو بھی لے لیا جائے ان کے افعال و وظائف پر روشنی نہایت سنجیدگی و وضاحت سے اس طرح روشنی ڈالی جائے کہ ہر بات طالب علم کے اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے۔ اس کے بعد



بسم اللہ پڑھنی اور نذر دینی اعصاب کے غلط استعمال کے نقصانات بتانے جاس اور اسی سلسلہ میں جنسنا سلسل اور پسی نذر دے غلط استعمال کر کے جو بڑے نتائج ہیں، جنس نہایت سیدگی و تباہی کا جو اس وقت انگریزی دیاں میں ایسا لڑکچہ موجود ہے جو اعصاب سلسلہ و غیرہ کے غلط استعمال کے نقصانات سے آگاہ کرنے والا ہے۔ اسکو اردو میں ضروری حد و اوصاف کے ساتھ شخص کر کے طلبہ کو اس کا مطالعہ کرایا جاسکتا ہے۔ یہ خیال ہے کہ یہ کام وہی اسے دوا و ادب تمام دے سکتے ہیں جن کی این و دیگر ہاں نہایت کام میں اور وہ اس میں بے پرداں بڑھ رہے ہیں وہی ان گندگوں اور دوا و ادب میں حد تک یا گہی تاکہ نہ ہو و غلط لینے کر دوا و ادب میں تو سوسائٹی میں انھیں دوا و ادب سے غلط ہو کر انھوں نے پڑھا جو میں سمجھتا ہوں آپ سچوں کو اس سے لے کر اس کی ہر ایک دوا و ادب سے متعلق سب کچھ بتا سکے ہیں اس سلسلے میں سب سے بڑی چیز جو ان کو غلط اور بڑے کام کرنے سے روکے الی و دوا و ادب کی کچھ حد کی صفات کا یہ سب علم اور آرت کے۔ اس کتاب کا مقصد ہے جو اس سلسلہ میں آپ کی مدد کرے گا اگر اس پر ان کا ایمان رکھتے ہو تو آپ کو ان کی نگرانی میں جو خدمت ہیں۔ اس سے بتا دیا جائے کہ حشر ان کا بوسے کے لئے سے خوش مزاج ہو اور ہمیں ان سے فائدے پہنچے ہیں اور ان کاموں سے ناراض ہو جائیں اور ان سے ہمیں نقصان پہنچے ہو اور ہمارا کام بڑا حد تک پورا ہو جائے۔

میرا یہ جواب سب میں غلط تھا۔ اس بار پر شکلی ہوا ہے یہ ممکن ہو نہیں سکتا حضرت کی اس سے پوری پوری شفقت نہ ہو بہتیاں میں سمجھتا ہوں کہ ان غلط طریقے نے اگر سوچنا اور مزید فکر کرنا شروع کر دیا تو اس سے کی کام تفصیلات بھی آپ کے سامنے آجائیں گی۔

### کیا قد بڑھ سکتا ہے؟

سوال :- بہت دن ہوئے شاید سال ڈیڑھ سال کی مدت ہو گئی، ہمدرد صحت کے کسی پریت میں یہ پڑھا تھا کہ بچپن سال تک جتنا قد بڑھتا ہوتا ہو بڑھ جاتا ہو اس کے بعد کسی طریق سے نہیں بڑھ جاسکتا۔ اس سلسلے میں میرے ایک عزیز دوست کا اپنا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ وہ ۴۰ سے ۴۵ سال کی عمر تک بھی بڑھایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ انھوں نے مجھے اپنی اس دریافت کی تفصیل بھی سنائی ہے میں ان ہی کی زبان میں نقل کرتا ہوں :-

"میری عمر ۴۴ سال کی تھی ایک مرتبہ مجھ پر ایسی افتاء

پڑی کہ مجھے جنگل میں ایک مہولی مزدور کی حیثیت سے کام کرنا پڑا۔ ہم جنگل کو صاف کر رہے تھے اور کچھ دور کے درختوں کو کاٹ کاٹ کر مجھے اپنے کندھے پر رکھ کر لے جانا پڑتا تھا۔ میں اس وقت تک بہت ہی کم کھارہا تھا بعض مرتبہ تو ایک ایک ہفتے تک میں بالکل نمک کو چھوٹا بھی نہیں کھاتا۔ اس دوران میں جب مجھے اتنا بوجھ اٹھانا پڑا تو خیال ہوا کہ کندھوں پر اتنا بوجھ لے جاتا ہوں اس کے اثر سے میرے ریڑھ کے مہروں میں اور حرام مہروں سے جو عصبی تناہیں پھیل رہی ہیں کہیں وہ نہ کچلی جائیں۔ یہ خیال آئے ہی میں نے سوچا کہ اس کے لیے ضرور کوئی ایسی ورزش کرنی چاہیے جس سے ریڑھ کی ہڈی اور مہروں پر جو دباؤ پڑتا ہو، وہ رائل ہو جائے اور مہرے ایک دوسرے پر وزن کی وجہ سے چڑھ نہ جائیں بلکہ عصبی تناہوں کے نشوونما اور دوا و ادب ان کے قائم رہنے کی کافی گنجائش ہے۔ اس کے لیے میں نے بہت سی ورزشیں کیں ان سب میں حسب ذیل ورزش سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئی اور اسی کو میں نے آئندہ کے لیے اختیار کر لیا۔

"میں نے دیوار میں چڑھنے کا ایک مضبوط پھندا بنا لیا اتنا بڑا کہ جس لمبے دو لوں پر اس میں اتنی طرح پھندا ہوں۔ وہ پھندا اس کے قریب ایک گنگا بھی پھندا لگا کر میں اس پر چیت لیٹ سکوں اب میں نے یہ کیا کہ چیت لیٹ کر اپنے پاؤں اس پھندے میں لٹکا کر اپنے دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی طرف خوب پھینکے اس طرح کہ میں نے میری ریڑھ کی ہڈی کے پھرے ایسا محسوس ہوا جیسے کھل گئے اور بہت ہی آرام آیا۔ میں یہ ورزش ایک لمبے کمرے میں کرتا تھا جس کی چوڑائی اتنی بڑی تھی کہ اگر میری ٹانگیں اس کی ایک دیوار سے لگتی تھیں تو میرے ہاتھ اس کی دوسری دیوار سے چھوتے تھے۔ میں نے اس کمرے کی دوسری دیوار میں بھی ایک مضبوط لکڑی کا دستہ چڑھایا تاکہ جب میں اپنے جسم کو خوب پھیلانے اور پیچھے کی طرف کروں تو اس دستہ میرے ہاتھ اس دستہ پر ہوں اور میں اس دستہ کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تاننا شروع کروں یہ ورزش کرنے ہوتے تھے ۵-۶ ماہ ہوتے تھے کہ ایک روز جو میں اپنے مکان کے دروازے میں سے نکلا تو ایسا معلوم ہوا جیسے میرا قد کچھ تھوڑا سا بڑھ گیا ہو۔ ورزش کرنے سے بہتر میں جب اس دروازہ کی چوٹ پر کھڑا ہوتا تھا تو میرا سر اوپر کی چوٹ کے بالکل برابر آتا تھا لیکن اب میں نے دیکھا کہ میرا قد آدھا پانچ کے قریب بڑھ گیا ہو۔ یہ عجیب اتفاق تھا کہ ورزش تو میں اس لیے کر رہا تھا کہ بوجھ اور وزن اٹھانے کی وجہ سے جو ریڑھ کی ہڈی

برہ باد بڑھ رہا تھا جسے دُور کروں اور یہاں اس ورزش سے کبھی بڑھنے لگا۔ میں اس ورزش کو اب اور بھی زیادہ التزام سے کرنے لگا۔ چھ ماہ اور اسی طرح ورزش کرتا رہا اب جو میں نے اپنے قد کی پیمائش کی تو پورا ایک انچ بڑھ چکا تھا۔ میں نے یہی قدر بڑھانے والی ورزش اپنے دو چار دوستوں کو بھی بتائی انھیں بھی اس سے بڑا فائدہ پہنچا۔ چھ ماہ میں کسی کا آدمہ انچ اور کسی کا پون انچ قد بڑھ گیا، ان سب کی عمریں ۳۰ اور ۴۰ سے کچھ متجاوز ہی تھیں گویا قاعدے کی رُست ان کے قد نہیں بڑھنے چاہیے تھے۔“

یہ میرے دوست کا بیان اور تجربے کا خلاصہ۔ بہر حال مجھے تو ان پر اعتماد ہوا اور میں سمجھتا ہوں کہ جو کچھ انھوں نے بیان کیا، اس پر بھروسہ ہو کر مناسب خیال فراہم کرنے سے بہتر سوال و جواب میں شائع فرما دیجیے۔ اور اس پر کچھ اپنی رائے بھی دیجیے۔

محمد حسنین۔ مراد آباد

جواب :- آپ نے اپنے دوست کے جن تجربات سے ہم آگاہ کیا، اس کے لیے میں آپ کا شکر گزار ہوں اور بڑی خوشی کے ساتھ سوال و جواب کے کاموں ہی میں اسے شائع کر رہا ہوں۔ اس بارے میں میری رائے اس کے سوا کچھ نہیں، جو کہ اب تک کے تقریباً تمام تجربات آپ کے دوست کے تجربے کی تائید میں نہیں ہیں۔ بہر حال جو ورزش آپ نے لکھی ہو وہ اس قدر آسان ہے کہ ہر وہ شخص جو اپنا قد بڑھانا چاہتا ہو اسے آزما کر دیکھ سکتا ہو۔ قد بڑھانے کے سلسلہ میں ہمدرد و صحت کے متعدد ناظرین نے ہم سے ذرائع بھی دریافت کی ہیں اور ورزشیں بھی۔ دواؤں کے متعلق تو میں فی الحال طور پر عرض کر دینا چاہتا ہوں کہ قد بڑھانے کی جتنی دوائیں بھی اب تک مارکیٹ میں آئی ہیں خواہ وہ دیسی ہوں یا غیر ملکی تمام کی تمام محض اشتہاری کا دہار کے ضمن میں آتی ہیں، البتہ ورزش کے متعلق میں یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتا۔ اب جب کہ ہمارے ایک کرم فرمائے ملنے دعوے کے ساتھ ایک ایسی ورزش پیش کی جو جو قد کو ۴۰-۳۰ سال کی عمر میں بھی بڑھا دیتی ہو تو ہم ان کو تاہفت ناظرین سے جنھیں قد بڑھانے کا شوق ہو اس ورزش کو کرنے کا مشورہ دیتے ہیں اس کے متعلق جو کچھ دعوے کیا گیا ہو، اس کی صحت و عدم صحت کا فیصلہ ۹ ماہ تک اس ورزش پر کاربند ہونے والے کا تجربہ کرے گا۔

شادی کے لیے عورت اور مرد کی عمر؟

سوال :- (۱) ہمدرد و صحت میں ”میں ایک بچہ ہوں“ کے زیر عنوان کسی صاحب کا ایک سوال تھا جس کا جواب

آپ نے کافی تشفی بخش دیا تھا۔ اس سلسلہ میں ایک بات معلوم کرنی ہو جو نہ تو اس سوال ہی میں تھی اور نہ آپ نے اس کے متعلق اپنے جواب میں کچھ لکھا ہو وہ بات یہ ہے کہ مرد اور عورتوں کی عمروں میں جس وقت وہ شادی کے رشتہ میں منسلک ہوں کیا تعادلات ہونا چاہیے کہ از دو اوجی زندگی نہایت خوشگوار گزرنے میں بعض عورتوں کا خیال کیے بغیر شادی کرنے کے بڑے تلخ نتائج پیدا ہو سکتے ہیں بعض کا خیال ہو کہ مرد و عورت کی عمر میں آدمے کا ذوق ہونا چاہیے یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہو تو عورت ۱۵ سال کی ہونی چاہیے اور بعض کا خیال ہو کہ صرف ۳-۵ سال کی چھوٹی بچی بڑا ہی ہو جاتی ہے جہاں تک میرا اپنا ذاتی مشاہدہ ہے وہ اوّل الذکر خیال کی تائید میں ہے کیوں کہ دوسری صورت میں عورت کا شباب مرد سے پہلے ختم ہو جائے گا اور مرد پھر دوسری عورتوں کی طرف راغب ہونے لگے گا اگر مرد سے عورت ۳-۴ سال عمر میں بڑی ہو تو اس صورت میں مرد کی صحت پر کچھ برا اثر نہ ہوگا۔ یہ تمام صورتیں جو میں نے بیان کی ہیں اس پر اپنی قیمتی رائے سے مستفیض فرمائیے۔

(۲) ماہ پانچ کے پرچم میں جو ورزش ۵۰-۶۰ دی گئی ہو اسے انجام دینے وقت مجھے ازالہ ہو جاتا ہو یا آجیسا کیوں ہوتا ہو اس کا علاج کیا ہو؟

(۳) ملر کی وہ کتاب، جس میں اُس نے نظام جسمانی کو درست کرنے والی کچھ ورزشیں دی ہیں دستیاب نہیں ہوئیں اگر موسیو آقبال حسین صاحب ہمدرد و صحت میں ان ورزشوں کو اردو زبان میں منتقل فرمادیں تو بڑی فواید ہوگی

خدیجہ علیہ

جواب :- آپ کے سوال سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ ابھی مجھ سے ہی ہیں اور شادی نہ کرنے کے لیے کچھ جواز کی صورتیں پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جہاں تک میرا خیال ہو میاں بوی کی عمر میں ۵ سے ۱۰ سال تک کا فرق نہایت مناسب ہو، یعنی اگر مرد ۳۰ سال کا ہو تو عورت ۲۰-۲۵ سال کی ہونی چاہیے مگر یہ میں آپ کو طبی نقطہ نظر سے نہیں بتا رہا ہوں۔ اس کے نزدیک تو اگر میاں بوی برابر کے ہیں ہوں یا بوی ۲-۳ سال میاں سے بڑی بھی ہو تب بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔ نہ بوی کی صحت اس فرق سے خراب ہوگی اور نہ میاں کی۔ میں جس وجہ سے اس فرق کی موافقت میں ہوں وہ یہ ہے کہ جس طرح مرد کی نسبت عورت جلد جوان ہوتی ہے اسی طرح وہ بڑھتی بھی جلد ہوتی ہے اس لیے ان دونوں کے درمیان اگر اتنا تفاوت ہوگا تو وہ کفر شباب ہم عمر معلوم ہوں گے اور بالکل

(باتی مضبوط مغز ۲۶ پر دیکھیے)

جواب :- اسقاط حمل کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں مثلاً  
لفظہ کا بذات خود کم زور ہونا۔ والدین میں سے دو فوں کا یا کسی ایک  
کا تشنگ زود ہونا، رحم کا ضعیف ہونا، رحم میں رطوبت کی زیادتی



لیکن مایہ حیات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

بیمہ فیض سل و دق کے میرے درجے سے بھی گزیر چکی تھی نامہ اکثروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنایا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک بھا چنا پچھ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دو تجربہ دوا میں مایہ حیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں نے چالیس روزہ ہستعال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ سے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

ماء الحیات ہمدرد دوا خانہ کی وہ بایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے بدلے پہنچتے ہی دق اور سل کے جراثیم نے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس عرق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی گئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ مایہ حیات تو مریض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو نئے درست کرتے ہیں۔

دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور خدائے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تین درست ہو چکے ہیں۔

مایہ حیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش کیجئے وقت بدرجہ بل طلب کیجئے ورنہ محصول بہت زیادہ لگے گا۔ - رخاہ عام کی عرض سے ان تیرہ ہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی ہے یعنی دس سحر فی ٹیکہ دوائے اور مایہ حیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے دو روپے دروازہ ایک ٹیکہ اور وہ تو عرق دیا جاتا ہے،

یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ

”میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا مجھے بجایا معلوم ہیں اس میں کیا اثر تھا کریں سبھلتی ہی چلی آئی۔ بخار جانا رہا کم زوری میں کمی ہو گئی ہڈیوں کی سوزش کم ہو گئی۔ دوا کے ہستعال کے بعد میں نے لغیم کا معائنہ کرایا تو دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔“

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



# ہمدرد منجن جیٹ

مسکراہٹ میں کیشل وراثتوں میں  
سچے موتیوں کی چمکتا کر دیتا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے  
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلکے ہونے

دانتوں کیلئے مفید خون اور پیپٹکٹا ہوا ڈالھ اور دانت

کیلئے کسیر ہو۔



# صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دوا خشا، دہلی





## ایک سیل پنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی ہیں؟

ہندوستان اور برہمنی ممالک کی ایکڑیوں کو  
خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں  
کا فائدہ تھا کہ وہ معدہ کو صاف کرتی تھیں

کہ جو غذا انہیں ہوا اس سے صاف سفر انہوں پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندوستان  
کی ایکڑیں اپنے رنگ کو بھانے کے لئے اور نن درست رہنے کے لیے ہمدرد  
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکڑوں نے اختیار کر رکھا ہے  
اس لئے وہ خوبصورت اور نن درست دکھائی دیتے ہیں۔

### منک جالینوس

معدہ درآسموں کو بوت دیتا ہے اور ان کو بڑی مواد سے پاک صاف  
رکھتا ہے۔ ہر مضمی اور اسی قبض کو رخ کو کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی  
صلاحیت کھاتا ہے جو صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے  
قلیت۔ فی شبھی ۱۲ گرتے  
یہ چہرے رنگ شبھی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

## ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیر ہے، ہضمی، دستوں  
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے  
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور نن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شبھی مع مفصل ہدایت ۱۲

ہمدرد دواخانہ، دہلی



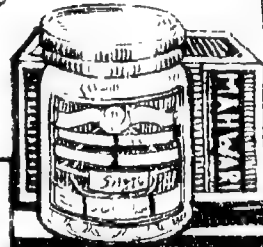


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے  
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اُسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دوا خانہ کی تیار کردہ ماہواری  
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے  
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ایام کب ہوتے ہیں

### ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی مدش کے بے لے  
حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور دشگاہیں  
جبرت انگیز طریقہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر  
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت۔ فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے



ہمدرد دوا خانہ، دھولے

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی  
سِل اور دق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو کھانسی میں آہستہ آہستہ جراثیموں کا  
اس کا علاج سمجھو۔ بیوں کو دوا کے عام ڈاکٹر دوس اور ادا کی اسے تڑکھائی  
اور پھیپھڑوں کی خرابی سِل اور دق کی جیسے۔ سِل اور دق کے ڈھانچ  
میں سے لینے کے لیے :-



صدوری

استعمال کیجئے معمولی طحاسی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا اور کبھی کبھار  
کے مریضوں کی حالت بدل دی جاتی ہے۔ دق اور سِل میں چونکہ پھیپھڑے متاثر ہوتے ہیں اس لیے  
ان کو تقویت پہنچانا ضروری ہے اس مقصد کے لیے ہمدرد دوا خانہ کی 'صدوری' دیا میں بہترین دوا لگی جاسکتی ہے  
کے بعد۔ دوا تیار ہو سکتی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے مریض میں طاقت اور جان آجاتی ہے جسمانی  
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب تقویت پہنچاتی ہے ایسے مریضوں کے لیے جن کے پھیپھڑے کمزور ہوں کھانسی  
بڑھتی ہے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ

# خون بھی نرسخت ہوتا ہے!

## اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

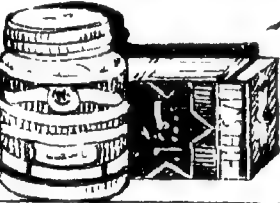
دسیا کی تمام بیماریوں کا واحد اور ترمیم علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زیادہ سے زیادہ خون بھر دیا جائے تاکہ خون کی



فراوانی جسم میں طاقت پیدا کر کے بیماریوں کو خود بخود دور کر دے۔ جیسا کہ یورپ و امریکا میں نہایت انسانوں کا خون بیماریوں اور کمزوریوں کے جسم میں کیڑا سی بھریا گیا ہے تاکہ ان کا خون تازہ ہو جائے۔ یہ دوا خانہ لے مشریت الکسندر خاص کے نام سے ایک اساتذہ و ائمہ کی میاں دیکھ کر ملک میں تازہ کر دیا ہے تو حق سے اتنے ہی خون بن جاتا ہے جسم کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ معدہ اور ہڈیاں تازہ زندگی میں ہو جاتی ہیں۔ معدہ اور ہڈیاں تمام شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور خون جو یہاں سے لگتا ہے۔ بہت اچھا خاصہ جس روز کے بعد صورت بدل گیا ہے۔

ہندرد دواخانہ لال کنواں دہلی

## اتر می ہوئی صورت اور عورتوں کے زرد رخسار



اس چیز کی سبابت دے میں کہ وہ سیلان الرحمہ کے مصل میں مبتلا ہیں معمولی مصل نہیں ہے اس کے ستاج بے حد خطرناک ہیں اس مصل کا مصل علاج ہے کہ عورتوں کو ماہیض استعمال کرائی جائے۔

ناشف جڑ

ناشف

لے ہزاروں رزہ عورتوں کو سرخ و سفید بنا دیا ہے اور ان عورتوں کو یہ زندگی دے دی ہے جس کو یہ مصل گھن کی طرح اندر ہی اندر رکھا ہے چھ رہا تھا۔ سیلان الرحمہ کے لئے ہمارے ہاں کی یہ خاص دوا ہے۔ اکثر حالات میں

صرف دو تین خوراکیں

سیلان رطوبت کو بند کر دیتی ہیں اور تین پچیس روز کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے اور جسم میں یہ زندگی کی طاقت اور نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ فیلمت۔ فی شبشی ۲۴ خوراک تین ڈپے۔

پرچہ برکیب کے ہمراہ

ہندرد دواخانہ لال کنواں دہلی



نوجوان عورتوں کی رحم کی حالت رانی :-

## وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

بہت سی لڑکیاں اس کی بوڑھا دی سے قبل ہی مر جاتی ہیں اور بہت سی لڑکیاں شادی کے فوراً بعد ہی بوڑھا  
منزل پر پہنچتی ہیں اس کی وجہ اس کے رحم کی خرابی ہے اگر رحم میں کوئی خرابی نہ ہو تو عورت ۳۵ سال کی  
تک عرصہ تک جوان دکھائی دے سکتی ہے۔ اسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے ایسی صحت اور جوانی پر یاد  
کر لیں جن میں معجون مقوی رحم کے درجہ بھرے جان میں جانیں۔ بمدر دواخانہ کی لکیری  
دواخانوں کی مدد سے صحت کو درست کر دیتی ہے۔ چہرہ پر رشخ اور شادابی پیدا ہو جاتی ہے  
ساتی تنکائیوں کے بے کسر ہے۔ سیلان الرحم (لیکوریٹا) ماسیلاں خدوی کے سنے  
معدہ ہے اور بچوں کے درجہ بھرے جان سے دور کر دیتی ہے۔ رحم اور اس کے معلقہ  
عضو مثلاً صفا الرحم درلوں کو نوٹ دینا پڑے۔ جو اگر کی مر جاتی ہیں اس کے استمال سے  
فائدہ ہوتا ہے اس میں اگر خون کم ہو یا زیادہ ہو تو اسے منسک کر دیتی ہے۔ استمال الرحم  
اس کے لئے ایک خاص عوارضوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچاتا ہے عورتوں کے بولاجوب



یہ ہے یہ برکب استعمال تہا سے  
قتلت فی تیسری دور دیے آتے ہے

## بمدر دواخانہ، دہلی

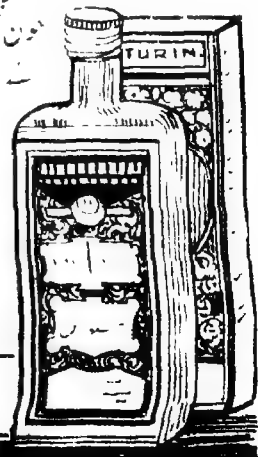


## رحم کی شدت کیلیف کھانا پینا کرام ہو گیا

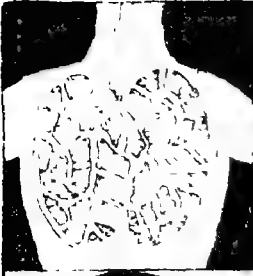
ان میں سے جو میں شدت کیلیف تھی۔ میں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا میٹور آنتھیس کما تھا۔ یہ میں  
کلیف تھی۔ یہ عمارتی تھی۔ لیکن مسطور بن کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔  
میں پریس نے ایسی ہو گئی۔ مسطور بن ایام کی بے قاعدگی مان کا درد کے ساتھ آما  
دون کی کمی۔ مانی، اختناق الرحم (اسٹیریا) رطوبت کا غیر معمولی احتباس اور رحم  
سے خدبہ سے شدہ امراض میں اکیر فاسات ہوئی ہے۔

## مستورین

عورتوں کی تکلیف ہے کہ دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر  
اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن  
سے بچا لیا۔



## بمدر دواخانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ علاج

# دہ تک جاتا رہا سعالین



سعالین  
سب تلے کو صاف کرتی  
اور دھوئی اس سے  
کھانسی کے حلقہ میں  
دش ہے

ایک سانس فک اجڑا رہا دست سینے اور گلے پر تیرہ کھینچ کر کرتی ہے  
معمولی کھانسی کا نوڈ کر ہی کیا دہ منو نیا اور ذات الجنب

معمولی دواؤں کا  
از سر تک لگ ہی رہتا ہے  
اور مہینہ بھر کی صفائی بخلت  
نہیں ہوتی جلد عارضی سکون  
ہو جاتا ہے

میں بھی آئینہ ثابت ہوئی ہر کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک فوراً دوا کرتی  
جو ہنغما و دوسرے زہیہ مادیوں سے پھینچہ ٹاؤں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی جو  
بیشی بیوی آواز کو کشادہ کرتی تو اور ان لوگوں کے لیے اکیر ہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے جیساں مفید ہے  
قیمت ۱۲ روپے  
تربک کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں دہلی



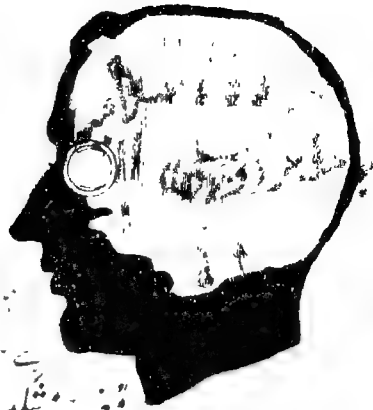
طاقت و دماغ کا نامک دولت و دولت اور حلقہ طبعی دماغ و دماغ کو  
سامنے ولاد موم اور دھنس زیر ہوا ہے۔ میں برل قمل اردت دیوں و عید کر دیا ہے  
دانتوں، آنکھوں اور دماغ کو سب حصاں ایجاد دیتا ہے ماں تک کہ پ وں مفاہر

سے بدامو جانی ہو

نزلی جبرہ  
کے دو خاص ہیں نزلے کا قلع قمع کرنا اور ساہ ساہ دماغ کو طاقت پہنچانا یہ بالکیں ہی پراس سے  
یرانا نزلہ زکام ہو نزلی کے ساتھ تھیر نہیں لگتا۔ صعب اعصاب کو صحت و جد جہ عید ہے  
طلبا مضغین، ایڈیٹر صاحبان، ناشران، ایچ صاحبان و کلا۔ درد مافی کام کرک و مں کے  
یہ جایت مقوی دماغ، دافع نزلہ، موثر اور حرب المجرہ کفہ ہے  
قبلت بہ فی شیشی ہونے و انور اکیں ایک روپہ یار آے آج ہی منہ سے  
پرچہ تربک استعمال دوا کے ہمراہ

ہمدرد دوا خانہ، دھلے

# آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فحش دماغ



دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں  
ہے تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہت سے دماغ بنانے کے

بے ہودہ ادویہ خانہ کی لاجواب دوا ہے۔



مفرد تشکیل استعمال کیجیے یہ صرف مشکوک جسم

میں ہی کی پیداوار ہے۔ دماغ میں زہریلی دوا دیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے  
دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے معدے میں پیچھے ہی دماغ اور تمام  
اعصاب پر اثر کرتی ہو اور اس خون کو دست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے  
عام دن کا کام ہوا دل اس کے اثر سے اترے اترے ہو جاتا ہے کمزوروں کے

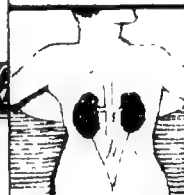
یہ دوا بھی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب د  
قیمت فی شیشی پورہ خوراک ایک پیسہ آٹھ آنے

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



## جوڑوں کا درد

یورک سے جس سے گھٹ  
ہی نکال سکے ہیں۔



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ خون میں

زہریلے مادیوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ گھٹیا اور نفیس بھی اسی وجہ سے  
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے  
ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے۔

ہم یورکے طبعان کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جوڑوں کا درد گھٹیا اور نفیس اور خون میں یورک  
ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "اوجاعی" ایک بہترین دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے  
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجاعی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض  
بڑھنے نہ پائے۔ حکمت :- ایک شیشی صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔

ہمدرد دوا خانہ، لال کنواں، دہلی

حفظِ صحت اور طب کا ماہر اور مصور سالہ

# ہمدرد صحافت

بنگلہ: حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی

حرقہ: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد: ۱۵ فہرست مضامین جولائی ۱۹۷۷ء نمبر: ۱

۲	از ٹیکس جی۔ و لراب	۱۔ گھر سے باہر۔ پہاڑوں اور جنگلوں میں
۴	از جون لیس۔ بی۔	۲۔ انھوں نے میرے ٹیمکا لگا دیا
۶	از جون۔ جے۔ اونیل	۳۔ وراثت اور ماحول کی جنگ
۸	روبرٹ ایچ فیلت ایم۔ ڈی	۴۔ درد سر کے متعلق ذرا۔ مبلغ علم
۱۲	سنٹوش آنند	۵۔ زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا
۱۶	تھومس ہیونج میک گیڈاک۔ ایم۔ ڈی	۶۔ مردانہ زندگی میں تغیر
۱۹	ادارہ	۷۔ خواتین کے لیے دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں
۲۱	سید محمود موٹخ۔ بی۔ اے۔	۸۔ خول بیابانی (افسانہ)
۲۸	ادارہ	۹۔ معلومات
۳۱	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب	۱۰۔ انتقاد
۳۳	ایڈیٹر	۱۱۔ سوال و جواب

قیمت سالانہ ایک روپیہ قیمت فی پرچہ: ۲۳

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر نمبر اور پبلشر نے لطیفی پریس ڈی۔ دوا دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

# گھر سے باہر پہاڑوں اور جنگلوں میں

ایٹیکس جی ڈی راب

اس وقت تو میں خاموش ہو گئی، لیکن بعد میں میں نے انہیں بتایا کہ ہم ہر شہر میں دو تین روز ٹھہریں گے، اگر مسیری طبیعت خراب ہوتی۔ علوم ہوئی تو وہاں ہمیں ہر قسم کی مدد مل سکے گی۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے بھی مشورہ نہیں لیا کہ میاوا وہ ایسی حالت میں سفر کرنے سے منع کرے۔ تین چار روز میں آخر کار میں نے اپنے خاوند کو یہی کر دیا اور ہم دونوں نے مختصر سے سامان کے ساتھ اپنا سفر شروع کر ہی دیا۔ ہمارا پہلا سفر گلٹ کوسٹ سے شروع ہوا اور کینڈا کی سرحد پر ختم ہوا۔ اس سفر میں نہ مجھے کہیں ڈاکٹر کی ضرورت پڑی، در نہ کسی سے مشورہ طلب کرنے کی حاجت۔

میں نے ایک تین دوست، صحت مند شخص کی طرح کھایا، اور میری حرکات و سکنات سے بھی کوئی شخص یہ اندازہ نہیں لگا سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں۔ اس سفر نے مجھے بے حد صحت و صحت مند بنا دیا تھا۔ میرے خاوند کی حالت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو گئی تھی۔ شاید اس کی بڑی وجہ ایک تو یہ تھی کہ ہم ہر وقت کھلی ہوا میں رہتے تھے اور دوسری یہ کہ ہمیں چائے، قہوہ اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کے بجائے، دودھ، انڈے اور خشک میوے، ترکاڑیاں اور عمدہ الائچ اور دایس کھانے کو مل رہی تھیں۔

ہم نے پانچ بڑی بڑی ریاستوں کو عبور کیا۔ شہر میں باہرے مقامات پر جہاں سواری پر سفر کرنا زیادہ مناسب تھا، سوائے ہوائی جہاز کے ہیں جو مناسب سواری مل جاتی اس پر سفر کرتے، اور ان ریاستوں کے درمیان جو جنگل و پہاڑی علاقے تھے ان میں ہم بیدل چلتے تھے۔ ان سفروں میں ہمیں ہر قسم کے لوگوں سے ملنے کا اتفاق ہوا، خوش حال دیہاتی سوداگروں کے ہاں بھی مہمان رہے۔ مویشی پالنے والوں کے ہاں بھی ہماری ضیافتیں ہوئیں، اور باغات و جنگل کے مہتموں نے بھی ہماری آؤ بھگت کی۔ غرض ہر شہریت سے ہمارا یہ سفر نہایت کامیاب رہا۔

میں ہر روز رات کو اپنے سفر کے دل چسپ حالات قلب بند کرتی تھی، جن کے متعلق میرا ارادہ تھا کہ اختتام سفر پر ایک کتابتی شکل میں منتقل کر دوں گی۔ جس مقام پر رات آتی ہم وہیں سو جاتے ایک مرتبہ ہم نے ساری رات ایک موٹر کار میں گزار دی، ایک

ایک بڑے صنعتی شہر میں کام کرتے کرتے میرے خاوند کی صحت کافی خراب ہو گئی تھی۔ ان کا وزن بہت کم ہو گیا تھا اور چہرے پر خون کی کمی کے آثار نمایاں تھے۔ کاموں سے ذرا فرصت ہوئی تو میں نے سوچا، کہ کچھ آرام لیا جائے، اور جسمانی ورزش کا ایک ایسا پروگرام بنایا جائے جس سے ان کی صحت بحال ہو جائے۔ لیکن اس وقت نوہ انٹرکم زور تھے کہ ورزش کے تصور سے ہاتھ پر چھوڑے دے رہے تھے۔ ان کی تقریبی کام کر مطابقت تھا، البتہ جھوٹے پتے اٹھانے پڑنے کے بجائے انہیں سیر و سیاحت اور سفر نامے پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ ایک سیلج کا سفر نامہ دیکھ کر ان کے خیالات بدلے اور ایک قسم کی تحریک پیدا ہوئی۔ اس سیلج۔ اپنے ایک طویل سفر میں زیادہ فاصلہ پیدل ط کیا تھا۔ انھوں نے مجھے بھی وہ کتاب دی، بڑی دل چسپ تھی۔ میرے دل میں بھی اس قسم کی سیر و سیاحت اور پیدل بے سفر کرنے کی تحریک ہوئی۔ پتا چڑھ نہ دوںوں نے طے کیا کہ آٹھ دس ماہ اپنی صحت قوی کر کے بیس نامہ جنگلوں، پہاڑوں اور دوسرے مقامات پر زیادہ تر پیدل سفر کریں گے۔ یہ تمام ورزشوں سے بہتر ورزش ثابت ہوگی۔ یہ سفر دل چسپ بھی ہوں گے اور صحت کو درست کرنے والے بھی۔

ابھی ہمیں ارادہ کیے ہوئے دو تین ہی دن ہوئے تھے کہ معلوم ہوا میں حمل سے ہوں۔ یہ سننے ہی میرے خاوند نے پشیمد ہو کر کہا، ہمارا یہ سفر تو ختم ہوا۔ کم سے کم تم تو میرے ہمراہ نہیں چل سکتیں۔

”واہ! یہی تو ضرور چلوں گی، میں نے نہایت فیصلہ کر لیا تھا کہ میں۔“ اس سے کیا فرق پڑے گا۔ مجھے تو اس قسم کی ورزشوں اور گھر سے باہر جا کر سیر و تفریح میں بڑا لطف آتا ہے۔ نہیں نہیں تم جاسکتیں،“ میرے خاوند نے قطعیت کے ساتھ کہا، ”کیا! ہاں خراب ہو جائے؟ اس حالت میں سفر کرنا اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈالنے کے مترادف ہے۔ تمہیں تو ہمہ وقت ڈاکٹر کی ضرورت ہوگی۔ یہاں تمھارے عزیز اقارب سب ہی تمھاری مدد کے لیے موجود ہوں گے۔ وہاں سفر میں نہ ڈاکٹر ہوگا اور نہ کوئی ایسا مددگار جو تمھاری تکلیف کو سمجھ کر مدد کر سکے۔“

نکلوا کر مطالعہ میں مصروف ہو گئی۔ پہلا مضمون جس میں نے پڑھا اس میں یہ مشورہ دیا گیا تھا کہ ہر حاملہ عورت کو پورے نو ماہ تک ایک ہوشیار معالج کی نگرانی میں رہنا چاہیے۔ چنانچہ اس کو دیکھتے ہی میں ایک قریبی میڈیکل سنٹر میں گئی تاکہ اس نے میرا معائنہ کیا اور اس نے مجھے ایک کتاب تو مولودینے کی دیکھ بھال پر مطالعہ کے لیے دی۔

چند دن بعد ایک ایسی علامت کا ظہور ہوا جو یہ بتا رہی تھی کہ وضع حمل کا وقت آن پہنچا۔ اس وقت مجھے ہسپتال بلاتے ہوئے بڑی شرم آئی کہ کہیں یہ شخص میرا دم ہوا درخواہ خواہ ہسپتال میں میرا مذاق اڑے۔ نرسوں نے میرا معائنہ کیا اور فوراً ڈاکٹر کو بلوا بیجا۔ ان کا تو یہ خیال تھا کہ بچہ ڈاکٹر کے آنے سے پہلے ہی پیدا ہو جائے گا۔ وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہی تھیں۔ وضع حمل کے وقت بھی میری حالت میں اتنا سکون نہ دیکھ کر وہ حیران ہو رہی تھیں۔ میرے طرز عمل کو دوسری عورتوں کے طرز عمل سے کوئی نسبت نہ تھی۔ میں باتیں کر رہی تھی، مسکراتی تھی، کبھی کبھی مسمولی سی تکلیف کا احساس مجھے بے چین کر دیتا تھا۔ اسی حالت میں بچہ ہو گیا۔ نرسوں میں کوئی گھبراہٹ پیدا ہوئی اور نہ ہی ہنگامی نہایت ہی سہولت سے بچہ ہو گیا۔ اس درست وقت و آنا پورے پانچ پاؤنڈ کا۔ بچہ کو اور مجھے دیکھ کر ڈاکٹر بہت محظوظ ہوا۔ اس نے کہا: ”ہماری سوسائٹی کی بہت تیز بیاں چاہیں تو تھکے تھکے بچے پر عمل کر کے ڈاکٹروں کے بل جو ہزاروں تک پہنچ جاتے ہیں صاف بچالے جاتیں۔ واقعہ یہ ہے کہ تازہ ہوا اور سیاحت نے تمہاری صحت پر اتنا اچھا اثر کیا ہے کہ دنیا کی کوئی تہ اور فیتی سے فیتی دوا نہیں کر سکتی۔“

اس سیاحت کا ہمارے بچے پر بھی اثر پڑا، وہ بھی بچوں کی کھڑکھڑاہٹ اور پرندوں کی بولوں کو بہت ہی دل چسپی و سنسنہاؤ اور شہری گنجائش آبادیوں میں جا کر اتنا خوش نہیں ہوتا جتنا وہاں وقت و قصابات کے سلسلہ میدانوں میں۔ حالانکہ وہ ابھی آٹھ ہی ماہ کا ہے۔

اس مضمون کے مطالعہ سے اعزاء ہوتا ہوں کہ حاملہ عورت کے لیے کام کاج اور بچہ پالنا نہایت ضروری ہے۔ ہمارے ہاں کی عورت کے لیے تو یہ ممکن ہو کہ وہ امریکی اس عورت کی طرح جینیوں، بیگنوں اور ہانڈوں کی سیریں کرتی پھرے، لیکس، فز، جو کس مذکورہ مکن جو اسے گھر کا کام کاج بھی کرنا چاہیے اور چلنا پھرنا بھی چاہیے۔ یہ راضہ و کائنات سورتوں کو وضع حمل کے وقت بہت ہی کم تکلیف اٹھانی پڑتی ہے جو آخر وقت تک گھر کے کام کاج میں نہ

رات ایک کسان کی جھونپڑی میں گزاری۔ کبھی ریلوے اسٹیشن ہی پر سونا پڑا۔ ایک رات بالکل جھل میں گزاری، ایک کسین میں جس کا کوئی دروازہ نہ تھا۔ جنگلی جانوروں اور درندوں سے بچنے کے لیے ہم نے کسین کے سامنے آگ روشن کر دی۔ اس وقت تو بے شک ہمیں تھوڑا بہت خوف تھا لیکن اب سبب کہ وہ وقت گزر گیا ایسا شخص ہوتا ہے کہ وہ رات ہی سارے سفر کی جان تھی۔ غرض ہر دن کچھ نہ کچھ نئی دل چسپی اپنے ساتھ لے کر آتا اور ہم امید ہم ہر حالت سے لطف اندوز ہوتے۔ ہینڈوں پر پیچھے کر رہے تھے، لیکن اس کے بعد بھی مجھے دیکھ کر کوئی یہ نہیں کہہ سکتا تھا کہ میں حاملہ ہوں، میں نے سفر کا ذہیلہ ڈھالا لباس پہن رکھا تھا۔ میں اس حالت میں جب کہ میسوں عورتیں بیاری دھت کے درمیان معلق رہتی ہیں، اپنے خاوند سے کسی چیز میں مجھے نہ تھی مسمیری بھوک نہایت اچھی تھی اور اجابت نے معاملے میں بھی میں نے تکلیف نہیں اٹھائی اس تمام عرصہ میں مجھے تو کبھی اپنے حاملہ ہونے کا احساس بھی نہیں ہوا۔

ایک مرتبہ زبردست آندھی آئی۔ اس میں ریت، اٹلے بارش اور ریت کا زبردست طوفان آیا۔ میرے کپڑے بھیگ کر چڑا ہو گئے۔ لیکن اس کے بعد بھی میری طبیعت کوئی تیزاب اثر نہیں پڑا۔ ہزار گ بھورا ہو گیا تھا۔ جنگلی جانوروں کی آواز کبھی دل چسپ معلوم ہوتی تھیں، ہمیں یقین تھا کہ ایک سال میں ہم دونوں کی کا پالٹ جلائے گی۔

کبھی بھی جب مجھے آنے والے بچے کے کپڑوں اور نہ پاؤں وغیرہ کا خیال آتا تو میرے سارے سفر کا لطف ایک لمحہ کے لیے بک کر رہ جاتا۔ کیوں کہ بہر حال یہ بھی ہماری ہی ذمہ داری تھی اور سب کچھ ہمیں ہی کرنا تھا۔ گھر ہوتی تو میرا سارا وقت آنے والے بچے ہی کے استقبال کی تیاریوں میں گزرتا۔ مگر بیاں تو صورت ہی دوسری تھی۔ سفر کی دل چسپیاں تمام ذمہ داریوں کے احساس کو ختم کیے دے رہی تھیں۔ اور اصل میں کچھ بول بھی بیاں اسی نوعیت کا تھا کہ حمل و وضع حمل کے تمام مراحل محض ثانوی ہو کر رہ گئے تھے۔

ہم جس وقت کینڈا کی سرحد کے قریب پہنچے تو سردی کی ایک شدید لہر نے ہمیں آن لیا۔ ہم ایک بوتل میں جا کر ٹھہرے اس وقت میں نے محسوس کیا کہ وضع حمل کا وقت بالآخر آن ہی چکا اور بہت جلد مجھے اس امتحان سے گزرنا ہی ہو گا۔ ہم اب یہیں مقیم ہو گئے۔ بوتل کے کمرے میں میرا دل نہیں لگا تو میں ایک پبلک لائبریری میں گئی اور وہاں بچوں اور ان کی پند و اندیش پر کچھ کتابیں

سرد رہتی ہیں۔ لیکن حقیقت اپنی جگہ اس لیے کہ طبی مشورہ وقت و وقت

# انھوں نے میرے ٹیکا لگا دیا

از جون لیس لی

تھیں اور دس فی صدی موبی پھل اور دودھ شہر میں جب کبھی ہوتا تھا ہمیں مونگ پھلی ضرور کھانا تھا۔ میں گوشت بہت ہی کم کھاتا تھا کچھ اس وجہ سے نہیں کہ میں اسے صحت کے لیے اچھا نہیں سمجھتا تھا یا اس سلسلہ میں مجھے کچھ مذہبی پابندیوں کا خیال تھا، نہیں بلکہ مجھے ترکاریاں ہی زیادہ مرغوب تھیں۔ جنگ نے زور پکڑا تو میں بھی بھرتی ہو کر لام پر چلا گیا وہاں مجھے فوجی غذا کھانی پڑی اور جب تک میں فوجی ملازمت میں رہا کبھی اچھی غذا میرے آئی جس وقت دیکھو گوشت ہی گوشت تھا، ناشتہ کے وقت بھی گوشت، اور دوپہر اور رات کے وقت بھی گوشت۔ ناشتہ میں کاجریں اور مویوں کے بجائے پکی ہوئی پٹلی والوں کا شور بہ ملتا تھا۔ میدے کی روٹی اور قہوہ بہت فراوانی کے ساتھ تھا۔ لیکن کیا جو چیز ہمیں وہاں قہوہ کے نام سے ملتی تھی وہ واقعی قہوہ ہوتا تھا؟ جس شخص نے کبھی کسی فوجی میں میں کھایا ہو گا وہ میرے سوال کا صحیح جواب ہی سکے گا۔ میٹھا جام ہونا تھا اور سفوف کی شکل میں دودھ ملتا تھا، ویسے اڈے بھی ملتے تھے، لیکن کیا بناؤں کہ وہ کیا شے تھی، جس چیز کو دیکھو بولے تماشائیکین ہے۔ اور اگر کبھی ہمارے کیمپ تک کوئی اچھی غذا پہنچ بھی جاتی تھی تو وہ بے چاری ہمارے دسترخوان پر اس وقت پہنچتی تھی جب وہ رکھے رکھے خراب و تباہ ہو جاتی تھی۔

فوج میں بھرتی ہوئے ابھی ایک ہفتہ ہی ہوا جو گا کہ میری صحت خراب ہوئی شروع ہو گئی۔ سر میں درد اور پیٹ اچھا اچھا رہنے لگا۔ ذرا سی سخت کی اور سانس چڑھا، یعنی مشقت مجھے اپنا گھر پر کرنی پڑتی تھی، اس کے مقابلے میں تو یہاں فوج میں آرام ہی آرام تھا۔ غلط قسم کی غذا اور محنت کی کمی کی وجہ سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی، خاص طور پر صبح کے وقت۔

یہ صورت حال بھی خیر نہیں نہ تھی جسے میں برداشت نہ کر سکتا تھا۔ اس لیے کہ یہاں بھی مجھے تقریباً سہ وقت جسانی مشقت کرنی پڑتی تھی جس سے غلط قسم کی غذا کے باوجود میری صحت کسی نہ کسی حد تک سنبھل رہتی تھی۔ لیکن اس غذا سے بھی زیادہ زہریلی اور نقصان رساں شے سے ہمیں یہاں واسطہ پڑا جو نیکے کی شکل

جس وقت چاہیوں نے پرل ہاربر پر حملہ کیا تو میں نہایت صحت مند تھا اور میرا جسم بھی نہایت خوب صورت تھا۔ چونکہ میں ہمیشہ صاف ستھرے طریق پر رہتا تھا اور ڈاکٹروں کی دست برد سے بھی بچا ہوا تھا اس لیے میں ان تمام بیماریوں سے جو ہماری مہذب آبادیوں میں انسانوں کا شکار کرتی پھرتی ہیں ہمیشہ محفوظ رہا اس میں شک نہیں کہ غیر معمولی قوت اور صحت مجھے اپنے آبا و اجداد سے بھی درجہ میں ملی تھی۔ اس کو کبھی بڑی حد تک میری صحت میں دخل نہ تھا۔ میرے اعضائے جمانی خوب مضبوط تھے۔ میرا سینہ اور شانے نہایت چمکے چڑے تھے۔ میری ٹانگیں اور بازو بہت پھر تیلے تھے اور میری کمر اور گولے پستلے اور سٹول تھے، غرض میں ہر اعتبار سے اس قدر مضبوط و طاقت ور تھا کہ مجھے جو لوگ مجسمہ صحت کہتے تھے، وہ بے جا نہ تھے۔

میری زندگی نہایت سادہ تھی۔ میں اکثر جنگلوں اور ٹوٹا میں سیر کرتا پھرنا تھا اور میرے جسم پر لباس بھی اتنا ہی ہوتا تھا جتنا قانونی گرفت سے بچنے کے لیے کافی ہو جنگل اور بیرون شہر کی پاک و صاف ہوا میں کھانا، سویرج کی تن دستی بخشنے والی کرنوں میں کھیلنا اور دریاؤں میں تیرنا میرے مخصوص مشاغل تھے۔

موسم سرما میں جب ہم لکڑی کے بڑے بڑے ٹھیلوں کو دریاؤں کے راستے ادھر سے ادھر منتقل کرتے تھے تو اس وقت میرے ساتھیوں کا عجیب حال ہوتا تھا وہ مارے سردی کے کپکپا اٹھتے تھے، لیکن مجھ پر سخت سے سخت سردی اور برفانی ہواؤں کا بھی کوئی خاص اثر نہیں ہوتا تھا میں اگرچہ زبردست کھلنے والا تھا، لیکن ضرورت سے زیادہ میں نے کبھی نہیں کھایا۔ میں بہت جست تھا اور بہت کام کرتا تھا اس لیے جتنا کھانا تھا وہ میرے جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لیے کافی ہوتا تھا۔ میری خوراک بالکل سادہ تھی کوئی مخصوص قسم کی غذا نہ تھی کہ جس کا یہاں ہونا کرنا تھا اور نہ میں کبھی معدنی نمکیات دیا تین کے چکر میں پڑا قبض کا توہین نے کبھی نام بھی نہیں سنا تھا۔ میں وہی غذا کھاتا تھا جو مجھے زیادہ مرغوب تھی اور خوب کھاتا تھا، لیکن یہ واضح رہو کہ خوش مندی سے مجھے مرغوب ہی قدرتی غذا میں تھیں جنہیں میں اکثر کچا ہی کھاتا تھا، میری غذا میں ذرے ذرے فی صدی ترکاریاں جوتی

راز میں رکھنا چاہیے، دوسروں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہیے کہ میری بیماری کا اصل باعث کیا ہے درنہیکے کے خلاف فوج میں ایک عام لہر پھیل جانے لگی۔ معلوم نہیں اس شخص پر نیکیے کا اس قدر سخت رد عمل کیوں ہوا۔ غالباً اس سے پہلے اس کے ٹیکا کبھی نہ لگا ہو گا۔ چنانچہ اس نے اس کا یہ بندوبست کیا کہ میرے متعلق ایک رپورٹ تیار کی اور اس میں لکھا کہ چون کہ اس شخص کو یہاں ایک ایسی بیماری لاحق ہو گئی ہے جس کا اصل سبب فیت نہیں ہو سکا ہے اور اس بیماری کی وجہ سے یہ شخص اس قابل نہیں رہا ہے کہ مزید فوجی ملازمت کر سکے لہذا اسے فوجی ملازمت سے جلد سبک دوش کر دیا جائے۔

اس طرح میں دوبارہ غیر فوجی زندگی بسر کرنے لگا لیکن ٹیکے کے ذریعے اثرات اب بھی میرے جسم میں موجود تھے۔ چنانچہ جسمانی اعتبار سے ترقی کرنے کے بجائے میں گرنے لگا۔ میرے بازو میں پھینوں کا سلسلہ بندھ گیا۔ ایک اچھی ہوتی تو دوسری نکل آتی۔ میں تادم تحریر پر اسی تکلیف میں مبتلا ہوں، میرے جسم کے جوڑ بند اٹھتے بیٹھتے چلتے ہیں۔ اس ٹیکے کی بدولت نہ صرف یہ کہ میں اونچا سننے لگا اور میری بیانی کمزور ہو گئی، بلکہ میرے خون کا دباؤ بھی بڑھنے لگا۔ میرے عضلات جسم گھل گئے۔ میں جب بھی کھڑا ہوتا ہوں جکڑ لے لگتا ہوں۔ ہاتھ پاؤں ہر وقت تھکے تھکے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں میرا مستقبل بالکل تاریک ہے۔ سوائے بیماری اور موت کے مجھے کچھ نظر نہیں آتا۔ میرے لیے تو سپاہیانہ زندگی ایک لعنت تھی جس نے میری تمام زندگی کو تباہ کر کے رکھ دیا۔ دیکھیے آئندہ کیا لکھا ہے، میں تو ہر ممکن کوشش کروں گا کہ قدرتی غذاؤں اور پھلوں کی بدولت دوبارہ پھر اسی مقام پر پہنچ جاؤں جیسا فوج میں بھرتی ہونے سے پہلے تھا۔

## اطلاع

جن حضرات کا غیر خودیاری ..... جوان کا چندہ ختم ہو گیا ہے  
ازراہ ذراؤں آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ آؤریج کر منوں فوج  
جنرل انڈین، میجر جہد و صحت دہلی

میں ہر سپاہی کے جسم میں داخل ہونی ضروری تھی۔ میں حیران ہوں کہ حریت اور انصاف کے علم برداروں نے کس طرح یہ ظالمانہ طریقے اپنے قومی سپاہیوں کی کھتوں کو تباہ کرنے کے لیے اختیار کر رکھے تھے۔ ٹیکا لگے ہوئے ابھی چار روز بھی نہ ہوئے تھے کہ میرے بازو پر ایک چھوٹی سی پھین نمودار ہوئی۔ ایک ہفتہ میں وہ بڑھ بھی گئی اور اس میں سخت تکلیف شروع ہو گئی لیکن میں نے اس پر بھی کچھ پروا نہیں کی اور قاعدہ حسب پروگرام تمام کام انجام دیتا رہا، بیان تک کہ وہ چھوٹی سی پھین اب پھوٹا بن چکی تھی اور دوسری تکلیف وہ علامات بھی ظاہر ہونی شروع ہو گئی تھیں چار روز کے بعد تو میرا ہاتھ کہنی سے شانے تک بالکل سرخ ہو گیا اور سوچن کا اثر میری گردن اور چہرے تک پہنچ گیا، جس سے چہرہ کارنگ سیاہ پڑ گیا۔ اس کے بعد تو پھر یہ سوچن عام ہو گئی اور میرا سارا جسم اس سے متاثر ہو گیا۔ جگہ جگہ سے میری کھال ترخ گئی اور اس پر پٹے پڑ گئے۔ جہاں تک مجھے یاد پڑتا ہے انتیسویں روز تکلیف اپنے انتہائی مراحل طے کر چکی تھی۔ اس کے بعد تین ٹخنہ کے اندر اندر میرے تمام جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے۔ دانوں کا نکلنا تھا کہ سوچن خلیل ہونی شروع ہو گئی۔ اور میرے جسم کی حرارت اپنی اصل حالت پر آگئی۔ اور چونکہ گھٹنوں میں سوائے بازو اور اس پھوٹے کے، میرے جسم پر کہیں بھی درم نہ تھا اور اب تو وہ پھوڑا بھی خود بخود مندمل ہو رہا تھا۔

دوسرے ہفتہ میں میں اپنی ٹانگوں پر تو کھڑا ہو گیا لیکن عجیب بینت کڑائی تھی میری۔ ایک ماہ پیشتر جس نے مجھے دکھایا تھا وہ مجھے غور سے دیکھ کر بھی نہیں پہچان سکتا تھا۔ میں جو بڑبڑاہا پیشتر ایک نہایت طاقت ور جوان نظر آتا تھا، اس کھیکر کے بعد تقریباً بوڑھا ہو چکا تھا۔ میں نے آئینہ دیکھا تو اپنا چہرہ دیکھ کر میں خود ڈر گیا۔ میرے سیاہ بال سفید ہونا شروع ہو گئے تھے۔ میرا چہرہ سرور مڑ گیا تھا اور بڑھاپے کے آثار پیدا ہو چکے تھے۔ میرے جسم کے عضلات بالکل نرم اور جھیلے پڑ گئے تھے اور نیلی نیلی رگیں ابھرنے لگی تھیں۔

میڈیکل آفیسر نے کہا کہ میری بیماری کی نوعیت کو صیغہ

ملہ ظاہر ہے کہ اس شخص نے اس سے پہلے کسی ٹیکا نہیں لگوا یا تھا، کھلی نضا اور قدرتی غذا میں کھانے کا عادی تھا، اس کا خون نہایت صفا اور صحت مند تھا، کوئی بھی زہر معمولی سی مقدار میں اس کے جسم میں چلا جاتا تو یہی کیفیت پیدا کرتا، بہر حال کسی بیماری کا ٹیکہ بھی زہری کا حکم رکھتا تھا اس کا صاف خون اس آلائش کا تحمل نہیں ہو سکا اور اس کے نظام جسمانی نے جب تک اپنے اندر سے اس زہر کو کھینچی اور دانوں کی شکل میں بالکل خارج نہیں کر دیا وہ چین سے نہ بیٹھا۔ جسم کی اس کش مکش کے نتیجے میں جسم کو جو تکلیف پہنچتی تھی سو پہنچی اور وہ جوان سے بوڑھا ہو گیا۔ ہمدرد و صحت +



# ”وراثت“ اور ”ماحول“ کی جنگ

ارجون - جے۔ او نیل

بہ تحقیقات سے طرح شروع ہو رہی ہے کہ پہلے ”دودھ پلانے والے جازروں“ یعنی ”ذوات الہدی“ کے ان اوصاف کردار کا وسیع مطالعہ کیا جائے گا جو ”پیدائشی“ ہوتے ہیں یعنی تولد وراثت کے دیگر حاصل ہوتے ہیں۔ ان چیزوں میں سے زیادہ نو ذہنی حالات اور عادات و خصائل پر دسی جائیگی اور جسمانی صحت و امراض کے پہلوؤں پر بھی نگاہ رکھی جائے گی۔ ان سیرج کا مہل مقصد یہ ہے کہ چون کہ جنی نوع انسان بھی ذوات الہدی کے گروہ میں ہے اس لیے جو معلومات اس سائنسی ٹک طریقے سے حاصل ہوئی ان سے انسانی مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔ جازروں پر ان تجربات و تفریح کیست کا سبب یہ ہے کہ انسان کے نشو و نما کی تفصیلات سمجھ سکتے ہوتے ہیں اور مزید پر اس ہر واحد عنصر کے ماحول کا مطالعہ کرنے کے لیے جن محنت و زہن نشو و نما کی ضرورت ہوگی وہ انسان پر عائد نہیں کی جا سکتی۔

اسی سبب سے یہ سیدہ کیا ہے کہ ”ذوات الہدی“ دودھ پلانے والے جازروں میں سے مختلف نسلوں کے کتوں پر استبدادی تحقیقات کی جائیں اور بعد میں پھر خیر، مگر ہی رکائے اور دوسرے جانوروں کو بھی شامل کر لیا جائے۔ اس سے اسکو جیکس لیوسٹری کے ڈاکٹر مشہور سائنس دان ڈاکٹر سی۔ سی۔ ٹیلر ہیں اور ان کی نگرانی و نیت میں اس ایک تحقیقات اس سلسلے میں ہوئی ہیں ان سے ”وراثت“ اور ”ماحول“ دونوں نظریوں کی تائید ہوتی ہے مثلاً جازروں پر تجربات کے ایک مخصوص شعبے میں چوہوں کی ایک ایسی نسل پیدا کی گئی ہے جس کے کسی فرد کو سرطان کا مرض لاحق نہیں ہوتا اور ایک دل چسپ بات یہ ہے کہ مرض سرطان کو یہ نباتات یافتہ نسل ان چوہوں کی نسل سے لی گئی ہے جن میں سرطان ہی سبب سے زیادہ باعث ہلاکت تھا۔ یہ کامیاب تجربہ اس نظر پر کی بنا کر کیا گیا جو ہے وراثت میں ”توالد“ اور ”لون“ اعلیٰ رنگ کا نظریہ کہتے ہیں۔ دوسرے تجربے سے یہ ثابت ہوا کہ سرطان کی کم از کم ایک قسم ایسی ہے جو صرف ان کے دودھ کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے، یعنی توالد اور رنگ و طبع کے اثرات کو بالکل آزاد کر۔ اس سے اس کو وراثت کے دائرے میں نہیں بلکہ صرف ماحول کے دائرے میں لکھا جا سکتا ہے۔

دنیا میں گزشتہ جنگ سے پہلے انتشار کے پس پردہ ایک اہم سائنسی فنک اور طبی مسئلہ لیبلیٹ جواب تک حل نہیں ہو سکا اور اس کے حل رہنے تک انسان کو نہ تو اپنی مشکلات کا معقول حل نصیب ہو گا اور نہ اس کی صحت و زندگی کے تمام مسائل پر درست حاصل ہو سکے گی۔ یہ مسئلہ حقیقت میں وراثت و ماحول کی جنگ کا مسئلہ ہے یعنی یہ کہ انسان کی زندگی کے دو مختلف عناصر ”وراثت“ اور ”ماحول“ کہتے ہیں کس حد تک انسانی صحت اور انسانی زندگی کی بہبود و ترقی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

انسان جب پیدا ہوتا ہے تو اپنی صورت، مہریت کردار یا دودھ اف کے کچھ اجزاء بطور وراثت اپنے ساتھ لانا ہے اور کچھ اجزاء اس دنیا میں اپنے ”ماحول“ اور ”دور“ کے حالات سے تعلیم اور تجربات کے ذریعہ حاصل کرتا ہے۔

اس سلسلے میں فکر و فلسفے کے دو مختلف مسلک پائے جاتے ہیں۔ اردو لوں نے اپنا اپنا انتہائی قلعہ لٹا کر لیا جو سائنس دانوں کا ایک گروہ کہتا ہے کہ وراثت ہی سب کچھ ہے اور انسان کی اچھا ہونے یا بُرا ہونے اور صحت کی خوبیاں یا افسوس کی کامل طور پر ذمہ دار ہے۔ دوسرا گروہ یہ نظریہ کہتا ہے کہ جو کچھ ہے ماحول سے، یعنی انسان کو وراثت میں کچھ نہیں ملتا اور وہ اپنی صحت و زندگی کی تعمیر صرف ماحول کی تجربات سے کرتا ہے جیسے بات یہ ہے کہ دونوں گروہ کسی حد تک صحیح بھی ہیں اور غلط بھی۔ اور ان کی انتہا پسندی ان کو کسی معقول فیصلہ تک نہیں پہنچنے دیتی۔ شخصی کردار کے متعلق ریسرچ، اس مسئلے میں بدلائ میں جو بہت سے سوالات پیدا ہوتے ہیں ان کا کافی شافی جواب دینا بھی مشکل ہے۔ ”راک فیسلر“ فائونڈیشن نے پچھلے دوں صحت ابتدائی پانچ سال کے اخراجات کے لیے ۲۸۲۰۰۰ ڈالر کی رقم ایک ایسے تحقیقاتی سلسلے کے لیے مسوس کردی جو امریکا کی ریاست میں ”راک سوسائٹس“ میں جاری رہے گا۔ اس ریسرچ کی اہمیت ظاہر ہے اور امید کی جاتی ہے کہ ہمیں وراثت و ماحول کی جنگ کے متعلق بہت سے حسیہ سوالات کے جواب مل جائیں گے۔

کوئی باپ نہ تھا اور صحیح معنوں میں ماں بھی نہ تھی۔ انھوں نے ایک مادہ خرگوش کے جسم سے "میںضہ" کے کراہی مصنوعی طریقہ پر کیمیا کی ذرا لیت سے "بارآور" بنایا اور پھر اسے دوسرے مادہ خرگوش میں داخل کر دیا۔

بہر حال اب یہ تجربات ابتدائی منزلوں میں ہیں۔ ڈاکٹر ٹیل کا بیان یہ ہے کہ وراثت یا جراثیم ایک دوسرے سے قطعاً جدا ہو کر انسانی تعمیر میں بہت دور تک حصہ نہیں لے سکتے۔ اور غالباً کوئی ایسی صورت بھی نہیں ہے جس سے دونوں میں قطعی جدائی پیدا کر دی جائے۔ اگر کیمیا کی نظام کے وہ چھوٹے مرکز جو وراثت کی بنیاد ہوتے ہیں کسی ایسے نہ جس نامی میں نہیں جہاں وہ اپنی قوت ہدایت کاری کو عمل میں لاسکیں نووشت یا پیمائش کے لائق ہی نہ رہیں گے۔ دوسری طرف اگر جان دار چیزیں وراثت کے ہدایت کار یا پتہ کے بغیر ہی بڑھتی رہیں اور اپنی تعداد بڑھاتی رہیں تو زندگی کی مختلف اقسام میں کوئی استحکام پیدا نہ ہو گا اور ارتقا کا راستہ بند ہو جائے گا انسانی زندگی جس صورت میں دیکھی اور ضبط تحریر میں لائی جاسکتی ہے وہ وراثت اور جراثیم کی طاقتوں کا ایک مجموعہ ہے اور اس تعریف میں یقیناً غیر مادی اور روحانی عناصر کی بھی کافی گنجائش موجود ہے۔

## حلق اور سنی کی بیماریوں کا تیرہ علاج دستہ تک حیات مارا

ایک سانحہ تک دو اوجہ راہ راست سینے اور گلے پر تیر کی طرح اتر کر پڑی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا، دمہ، نمونیا اور ذات الخب میں بھی اکثر ثابت ہوئی ہے۔ کھانسی خواہ لمبی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ لمغ اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گھگھے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ میٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکیسہے جو نزلہ اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔

سعالین، عورت، مرد، بچے، بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ قیمت فی شیشی بارہ گئے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

ڈاکٹر ٹیل کے خیال میں کتے ہی ان تجربات میں سب سے زیادہ کارآمد ثابت ہوں گے اس لیے کلان کی نوز میں بہت سی مختلف نسلیں اور نسل ایسی ہیں جن کا آبائی سلسلہ مشترک ہو اور ایک مورث اعلیٰ بھیڑیے تک پہنچتا ہے۔ اور اس جسم کی بھیڑیے کی اولاد کو انسان نے ہزاروں سال میں اپنے اس فطری اور اک کے ذریعہ جو جسمانی ہیئت و اوصاف کی پیدائش کے قوانین و وسائل کے متعلق اسے حاصل تھا بہت سی مختلف صورت و جسامت رکھنے والی کتوں کی نسلوں اور نسلوں میں تبدیل کر لیا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ اس سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ کتوں میں ذہانت اور جذباتی جوابات اور عادت و خصلت کے اعتبار سے بے شمار جداگانہ نمونے پائے جاتے ہیں۔

یہ وہ مخصوص اقسام کی جذباتی حالتیں اور ذہنی قابلیتیں ہیں جن کے متعلق ڈاکٹر ٹیل سر دست اپنی تحقیقات میں مصروف ہیں تاکہ یہ معلوم کر لیا جائے کہ آیا یہ چیزیں تہذیب و تمدن سازی کی وراثتی پسند و ناپسند یا ان کی اصل کچھ اور ہے اور جراثیم کے ضمن میں آتی ہے۔ اس سے پہلے گورنل کی "اسٹوکارڈ لیپورٹری" میں جسمانی اوصاف کی وراثت کے متعلق کتنوں پر بہت سے تجربات کیے جا چکے ہیں اور عجیب و غریب مختلف شکلیں اور جسامتیں رکھنے والے کتے پیدا کیے گئے ہیں۔

اب یہ کہا جائے گا کہ بہت سے کتوں کو انہی پیدائش کے فوراً بعد ہی الگ کر کے ایسے حجرہ یا مکروں میں بند رکھا جائیگا جہاں کسی قسم کی آواز اور کسی قسم کی بو نہ پہنچ سکے اور یہ کتے کسی انسان یا دوسرے کتے کو کبھی نہ دیکھ سکیں۔ اسی چیز کو بنیادی حالت قرار دے کر ان کتوں کے انفرادی، یہ اور موثر بتاؤ وغیرہ کے تجربات کیے جائیں گے اور نشی و نامولی اثرات کا مطالعہ کیا جائے گا۔

اس سلسلہ میں ان اندرونی ماحولی اثرات کا بھی مطالعہ کیا جائے گا جو پیدائش سے پہلے ماں کے پیٹ میں بچہ کی تشکیل و تعمیر میں حصہ لیتے ہیں۔ اس کی ایک صورت یہ ہو گی کہ ایک کتیا کے جسم میں پیدا ہونے والے "بہینہ" (دادوا) کو دوسری کتیا کو جسم میں منتقل کر دیا جائے گا جہاں وہ نشوونما پا کر اپنی پیدائش سے پہلے کی مدت گزار دے گا۔ اس کے علاوہ مصنوعی طریقہ پر حاملہ کرنے کا طریقہ بھی اختیار کیا جائے گا جس سے تو پیدائی اور ماحولی عناصر پر زیادہ پابندیاں عائد ہو جائیں گی۔ ڈاکٹر گریویری کپس نے ایک ایسا خرگوش پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کی جو جس کے

# درد کے متعلق ڈاکٹروں کا مبلغ علم

از ڈاکٹر رابرٹ ایچ ریلیٹ - ایم، دی پروفسر میڈیکل اسکول، سکانس یونیورسٹی - امریکا

جاتا تھا تو ہمیں درد سر کی شکایت کرتا تھا۔ ان تجربات سو ڈاکٹر  
اولف اس نتیجے پر پہنچے کہ جب درد سر کی اصل "اندرونی" یعنی  
کاسہ سر کے اندر ہیجے سے متعلق ہوتی ہے تو اس کا عام سبب یہ  
ہوتا ہے کہ تکلیف کا احساس کرنے والی رگوں اور شریاؤں میں  
درد، یا انقباض، یا اجملہ خون یا اس طرح کی دوسری شکایتیں  
یا علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

مقامی حالات سے الگ مثلاً آنکھوں کی تکلیف، یا  
استخوانی خلایا، یا بیجوں کے درد و التهاب سے قطع نظر  
تنبہی اور تعلیلی نقطہ نگاہ سے، درد سر کو عام طور پر دو قسموں میں  
تقسیم کیا جاسکتا ہے، اور ہر ایک قسم کو "اندرونی" اور دوسری  
کو بیرونی" یعنی "کہا جاسکتا ہے۔

(۱) "اندرونی" اصل کھنکھنے والا درد سر مندرجہ ذیل اسباب  
داشکال پیش ہوتا ہے۔ شقیقہ "ایلمی" مخصوص قسم کا غذائی  
رد عمل، ہسٹین کی کثرت پیداوار، خون کا بڑھا ہوا باؤ، سنجار  
تسمی امراض، دماغ کی رسی، دماغ کا زخم، مٹی سیلان خون، دماغی  
شریائوں میں سختی اور عملی وجود، پولی سمیت، ضعف گروہ، دماغ  
پر ضرب، اگر دن توڑ سنا، آتشک، وقی دسل، ایلمی، یا ام حمل  
کی بعض قسمی حالتیں، اور کثرت سے نوشی وغیرہ۔ عام طور پر اس  
قسم کا درد سر گہرا ہوتا ہے اور اس میں دھڑکن یا اھترازی  
کیفیت شامل ہوتی ہے۔

۲ دوسری قسم کا درد سر "بیرونی" ہوتا ہے جس میں کاسہ  
سر اور گردن کے عضلات کے سکڑنے کے باعث ایک اوپری درد  
کھینچاؤ یا گرفت کے احساس کے ساتھ لاحق ہوتا ہے۔ اہلب  
اسے عصبی درد کہتے ہیں، چون کہ اس کی پیدائش جذباتی تناؤ سے  
ہوتی ہے اور اس کے نمایاں تعلیلی عناصر یہ ہیں۔ عضفہ، خوف،  
اندیشہ، تشویش، انتہائی غیظ و غضب، ایو سی جذبات  
میں تقادم اور عدم تحفظ یا حیرم کا احساس۔  
شقیقہ یا آدمی سینسی کے مد میں کاسہ سر کے اندر کی

طبی مشورہ اور علاج کی غرض سے تمام جانچیں کے  
پاس جتنے مریض آتے ہیں ان میں سے کم از کم دس فی صدی  
ضرور ایسے ہوتے ہیں جن کے مرض میں درد سر کو ایک نمایاں  
حیثیت حاصل ہوتی ہے۔ درد سر کی شکایت اس قدر عام ہے  
کہ دو سازوں اور دو افزوئوں نے دنیا کے بازاروں کو سینکڑوں  
قسم کی گولیوں اور سفوفوں سے بھر دیا ہے، اور ان میں سے ہر  
ایک کو درد سر کا "شرطیہ" اور "کارٹی شدہ" علاج بتایا جاتا  
ہے۔ چونکہ درد سر کے اسباب کی تعداد تیس سے بھی زیادہ ہے  
اس لیے کسی ایک قسم کی گولی کو سب کا علاج سمجھ لینا حماقت  
نہیں تو اور کیا ہے!

کسی بیماری کا مناسب اور صحیح علاج اس کو سبب  
یا اسباب کی تشخیص پر موقوف ہو جیوں دونوں میں درد سر کا کوئی بھی  
درد اس گولی "اور" اس یا ڈر" کا اپنے اوپر تجربہ کرتا رہتا ہے  
اس کی اندرونی مرضیاتی حالت بڑھتی رہتی ہے، یہاں تک  
کہ بعض حالات میں ناخابل علاج اور خطرناک ہو جاتی ہے۔ بہت  
دونوں تک خود ہی دوا کھاتے رہنے کا اور کسی طبیعت سے مشورہ  
نہ لینے کا نتیجہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ "شدید دوائی رد عمل" پیدا  
ہو اور بالآخر مریض کی ہلاکت کا باعث ہو جائے۔ بہت لوگوں  
کو یہ معلوم ہو گا کہ درد سر کی ان دواؤں کی بڑی خوراکیں خود بھی  
شدید درد سر کا "سبب" ہو سکتی ہیں۔

کارل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے ڈاکٹر مہیر الڈ

جے۔ اولف نے درد سر کے متعلق بہت سی معلومات پیش کی  
ہیں۔ ان تجزیوں اور مشاہدوں کو ایسے دماغی اپریشنوں سے  
متعلق ہے جن میں مغانی "محدتات" استعمال کیے گئے تو انھوں  
نے اپنے تحقیقاتی سلسلے کے لیے ایسے مریضوں کو منتخب کیا تھا  
جن کے دماغ میں کسی رسی یا دماغی ساخت و فعل میں فاسد تغیر  
کے باعث پریش ضروری سمجھا گیا تھا۔ ان اپریشنوں کے دوران  
میں ڈاکٹر موصوف نے معلوم کیا کہ حج دماغ کو دبانے یا  
کاٹنے یا اس میں سلامی داخل کرنے سے مریض کو درد سر کی کوئی  
شکایت نہیں ہوتی، لیکن جب سر کی رگوں اور شریاؤں کو پھیرا

گیا تھا کہ جب نیویارک جاتا تو شقیقہ اس پر شدت سے حملہ آور ہوتا ہے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ نیویارک میں جو سمندری غذائیں مثلاً مچھلیاں وغیرہ کھائی جاتی ہیں وہ اس مریض میں بہت تکلیف دہ رد عمل پیدا کرتی ہیں۔ جب اس نے ان غذاؤں کو ترک کر دیا تو اسے صحت حاصل ہو گئی۔

سنہ ۱۹۳۶ء سے ایک نئی قسم کا درد سر دریافت ہوا جو آدھی سیسی سے بہت ملتا جلتا ہے، لیکن ایک جداگانہ مرض تسلیم کر دیا گیا ہے۔ میوکلینک کے ڈاکٹر سیارڈا، میوٹن نے اس کا سبب ابھی طرح معلوم کر لیا ہے۔ یہ بیماری ایک قدرتی جسمانی مادہ "ہسٹامین" کی کثرت پیداوار کے باعث لاتی ہوتی ہے۔ جب خون اس مادہ سے معمور ہو جاتا ہے تو کاسہ سر کی ایک طرف کی شریاؤں میں خون حد سے زیادہ جمع ہو جاتا ہے جس کے باعث یہ شریاں پھیل جاتی ہیں۔ بعض مریض جب گردن کے اس حصے کی موٹی رگ کو زور سے دبائے ہیں تو انھیں کچھ آرام محسوس ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس سر کاسہ سر کی شریاؤں میں خون کا اجتماع کم ہو جاتا ہے۔

ایک فوجی سپاہی کو چار سال سے ہر وقت میں کئی بار اس طرح کا درد سر لے جاتا تھا، کبھی کبھی اس کی تکلیف اتنی زیادہ بڑھ جاتی تھی کہ وہ خودکشی کا خیال کرنے لگتا تھا۔ اس بیماری کا علاج مریض پر باہم رات کے وقت ہوتا تھا اور سر کے جانب اتنا شدید درد ہوتا تھا کہ وہ ترسہ پٹے لگاتا تھا۔ درد سر کے شروع ہوتے ہی وہ اٹھ بیٹھتا تھا۔ اس کے لیے لیٹنا ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ چند منٹ کے اندر اس کی داییں بال بند ہو جاتی تھی اور دایں آنکھ سرخ ہو جاتی تھی۔ لیکن دو گھنٹے کے بعد یہ تکلیف غائب ہو جاتی تھی اور وہ کھیر بھلا چنگا ہو جاتا تھا۔

(۳)

کئی شریاؤں کے پھول جانے کے باعث شدید باغی تناؤ والا درد سر پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس ضمن میں مضمونی مضمون کے درد سر ہیں ان کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ خون کے دباؤ کے انحراف یا کمی بیشی سے بھی ان کا تعلق ہو۔ بعض درد سر ایسے وقت رونما ہوتا ہے جب خون کا دباؤ نسبتاً کم ہوتا ہے اور بعض وقت جب خون کا دباؤ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے تو درد سر نہیں ہوتا۔ دماغی تناؤ کا درد سر اکثر ان حالتوں میں بھی ہوتا ہے جب عصبی تناؤ یا ممکن بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس کی باعث

شریائوں میں اجتماع خون کے باعث درد کے دوسرے پڑنے لگتے ہیں۔ جس شخص کو آدھی سیسی کا درد ہوتا ہے اس کے آنے والے درد کے خبر بالعموم پہلے سے ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کی آنکھوں کے سامنے روشنی کی خدار لکیریں اور چمک پیدا ہونے لگتی ہے اور بینائی کا دائرہ تاریک ہو کر گھٹ جاتا ہے۔ اس کے تقریباً بیس منٹ بعد شدید ہمزازی صورت میں درد سر حملہ آور ہوتا ہے، اور تسلی اور تحے سے تکلیف میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر تحے کے ساتھ صفر اخراج ہوتا ہے تو مریض اس علامت کو غلطی سے صغریٰ بیماری سمجھ لیتا ہے۔ شدید تسلی کی صورت میں خفیف سے خفیف آواز یا تیز روشنی یا بیڑنی بھجان سخت ترین تکلیف پہنچاتا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو دوسری کی یہ مدت چوبیس گھنٹے تک پہنچ جاتی ہے۔

درد شقیقہ مردوں سے زیادہ عورتوں کو ہوتا ہے اور اکثر اس کے حملے ماہوار ہی ایام سے پہلے ہوتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ دونوں حالتیں ساتھ ہی ساتھ رونما ہوں۔ شقیقہ میں مبتلا ہونے والے اکثر لوگ مردوں یا عورتوں ایک خاص قسم کی شخصیت اور طبی کیفیت کے مالک ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ لوگ بے محسوس اور کبھی کبھی فنون لطیفہ کے شائق اور جذباتی بھجان میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ پرسکون زندگی بسر کرنے کی کوشش کریں۔

سراسیمگی اور بالوسی کی حالت میں شقیقہ کا مریض اکثر یہ غلطی کرتا ہے کہ میٹلٹ دواؤں کا استعمال شروع کر دیتا ہے۔ اور خود کو کیے بعد دیگرے متعدد دواؤں کا تختہ مشق بناتا ہے۔ مگر اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ بعض دوائیں ایسی بھی موجود ہیں جو خاص طور پر آدھی سیسی کے درد کو نافع ہوتی ہیں، لیکن ان کو ماہر طبی مشورے کے بغیر استعمال میں نہیں لانا چاہیے۔ بعض تیز دوائیں ایسی ہیں جنہیں استعمال کرنے میں احتیاطی احتیاط کام پڑتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر مریض بطور خود ان کو استعمال کرے گا تو کس قدر نقصان اٹھائے گا۔ میوکلینک کے ڈاکٹر والشر سی۔ الواریز نے شقیقہ کو درد کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے انھوں نے معلوم کر لیا ہے کہ اگر مریض کو ایک مخصوص "نقاب" کے ذریعہ خالص اڈکسین بزرع بے نفس پہنچایا جائے تو اس سے شقیقہ میں افادہ ہو جاتا ہے، مگر یہ صرف افادہ ہے صحت کامل نہیں ہے۔

کبھی کبھی آدھی سیسی کا درد "ایلیجی" یعنی مخصوص غذائی رد عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک مریض کے متعلق یہ دیکھا

محی شربانیس پھرنے لگتی ہیں۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے الکتہ تازہ جلسہ میں ٹیپل یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ایڈوارڈ ویس نے اطباء کی توجہ اس رشتہ کی طرف مبذول کی ہے جو نفسیاتی شدت اور خون کے بڑھے ہوئے دباؤ والے درد میں پایا جاتا ہے۔ انہوں نے ایک ہی قسم کے ایک سوہم لفظوں میں سے جو کافی مدت تک دماغی اور جسمانی معائنہ میں رکھے گئے تھے، ایک مخصوص مثال پیش کی ہے۔ ایک متوسط عمر کی عورت کو کئی برس سے پیشانی کی سمت شدید درد سر ہوا کرتا تھا۔ اس کے خون کا دباؤ ۱۲۰/۸۰ تھا۔ اس کی خانگی زندگی کی صورت حال کچھ ایسی پیچیدہ تھی کہ وہ پریشان رہتی تھی اور یہ محسوس کرتی تھی کہ اس سے جھگڑا حال نہیں ہو سکتا۔ اس کا کوئی ایسا ہمدرد و غمخوار ہی نہ تھا جس سے وہ اپنا حال دل میں بیان کرتی۔ ڈاکٹر مونسون نے اس سے بڑی ہمدردی ظاہر کی اور اس مریضہ کو نگاہ جذبات کا دیر امتیاز دیا۔ اس طرح جب اس عورت کے دل کی بھڑاس نکل گئی اور اس نے اپنی زندگی کا سارا افسانہ ایک ہمدرد طبیب کے روبرو بیان کر دیا تو اس کے درد میں اضافہ ہونے لگا اور کچھ دنوں میں وہ اچھی ہو گئی۔ لیکن اب بھی اس کے خون کے دباؤ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا، یعنی یہ دباؤ ۱۲۰/۸۰ ہی کے لگ بھگ رہا۔

خون سے شدید دباؤ والے مریضوں کو جو درد سر ہوتا ہے وہ کبھی کبھی اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ کوئی کام کرنے کی صلاحیت ان میں باقی نہیں رہتی۔ بالعموم یہ درد صبح کے وقت شروع ہوتا ہے۔ شدت کے تحت بارے میں میٹھا میٹھا اور دہڑک کر کبھی کبھی سخت ضربوں کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ سر کے رقبہ میں اس کی جگہ متعین نہیں ہے کبھی یہ پیشانی کی سمت ہوتا کبھی ایک پہلو میں، اور کبھی سر کے پچھلے حصے میں۔ اکثر یہ درد دوپہر تک غائب ہو جاتا ہے، مگر بعض حالت میں شدید تناؤ والا درد سر چند روز تک پیچھا نہیں چھوڑتا۔

عصبی تناؤ کے درد سر کا علاج اس کے بنیادی اسباب کو دور کر کے کیا جاسکتا ہے، مثلاً اگر کسی مریض کا ماحول اس کو بے باعث پریشانی ہے تو اس ماحول کو دور کر دینا چاہیے۔ کیونکہ دماغی سکون اور مطمئن زندگی ایک خاص اہمیت رکھتی ہے۔ خون کے دباؤ کو کم کرنے کے لیے دواؤں کی بھی ضرورت ہوتی ہے، لیکن کامیاب طریقہ علاج یہ ہے کہ دماغی اور نفسیاتی طریقے

مشترک طور پر کام میں لائے جائیں۔

انہوں کی شدید پابندی اور غیر معمولی سرگرمی سے کاڑھا کرنے والوں یا سخت دماغی محنت کرنے والے لوگوں کو بھی دن بھر کی محنت اور ٹھنکن کے بعد کبھی کبھی درد سر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کو عصبی درد سر کہا جاتا ہے، لیکن بعض حالات میں اس کی تکلیف بھی اتنی شدید ہوا کرتی ہے جیسی کہ دماغی رسولوں میں ہوتی ہے۔ جذباتی اسباب سے پیدا ہو کر، (جو کبھی کبھی بہت گہرے اور سخت شعوری ہوتے ہیں) اس قسم کا درد سر جدید دنیا میں انسانوں کی ایک بہت بڑی تعداد پر حملہ آور ہوا کرتا ہے۔

ڈاکٹر دوولف کا خیال ہے کہ "نفسیاتی" درد سر میں جذبات کے تناؤ کے باعث کا سہرا درد گردن کے عضلات میں کھینچا پیدا ہوتا ہے اور دیر تک جاری رہتا ہے۔ جو لوگ عصبی درد سر کے شکار ہوتے ہیں وہ اس طرح بیان کرتے ہیں، "میٹھا میٹھا درد ہے"، "سر میں سوزش کا احساس ہوتا ہے"، "مغز میں کھنچاؤ یا تناؤ ہے"، "معلوم ہوتا ہے کہ درد کے ساتھ کوئی بیماری چیز اوپر سے دبا رہی ہے"، "غصہ"۔

بعض مرتبہ سر کے پچھلے حصے سے یہ درد شروع ہوتا ہے اور اوپر کی طرف پھیلتا ہے پھر رفتہ رفتہ پورے کا سہرا سر کو اس طرح اپنی گرفت میں لے لیتا ہے جیسے سر میں کوئی ٹوپی بہت کس کر پناہی گئی ہو۔ کبھی عصبی درد صرف کینٹھوں اور پیشانی تک محدود ہوتا ہے، اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کی کوئی جگہ متعین نہیں معلوم ہوتی، بعض لوگوں کا عصبی درد سراک طویل مدت یعنی ان کی جوانی کے پورے عرصہ پر محیط ہوتا ہے، اور اس سے ان کے کاموں یا کھیل کود میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

بعض لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ خود ہی اپنے معالج بن جانے میں اور سینٹ دواؤں کے اشتہارات سے متاثر ہو کر تیز سے قرص اور گولیاں نگلنا شروع کر دیتے ہیں جیسی درد سر میں اس خطرناک عمل کا نتیجہ ہوتا ہے کہ لوگ ان دواؤں کے اس طرح عادی ہو جاتے ہیں جیسے بعض نشی چیسرز لوگوں کو اپنی مستقل اور تباہ کن گرفت میں لے لیتی ہیں جن لوگوں کے خیال میں ان کا درد سر فیض کے باعث پیدا ہوتا ہے وہ بھی اکثر اس اشتہاری اور تجارتی چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ یہ نظر یہ کہ اکثر ان کی خرابی اور سمیت سے درد سر پیدا ہوتا ہے۔ اب تک جدید سائنسی نگ تجربات سے ثابت نہیں ہوا ہے۔

سنت اس نظریہ کی محنت پر بحث کرنا مقصود نہیں ہے۔ خواہ صبح طور پر خواہ غلط طور پر، بہت سے لوگوں کو ہمیشہ خیال رہتا ہے کہ معدہ اور آنتوں کی سمیت یقیناً درد سر کا باعث بنتی ہے۔ اس لیے مسلسل، دست آور اور توکون و امعا کو، "جاری" قسم کی پینٹ دوا میں بیچنے والے اس عام خیال سے بہت فائدہ اٹھاتے ہیں، اور لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ ان دواؤں کو استعمال کرتے رہنے سے آنتوں کا تدریجی فعل ماب ہو جاتا ہے۔

کہنہ نچی خلیا یا نچی ورم سے کبھی کبھی درد سر ہوتا ہے۔ اس طرح کا درد سر بھی صبح کو شروع ہوتا ہے اور دن کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے۔ کبھی تو شام ہوتے ہی یہ خود بخود غائب ہو جاتا ہے اور کبھی شامی پھوٹے میں سے عارضی طور پر پیس پیس ہو جاتا ہے۔ اس میں افادہ ہو جاتا ہے۔ اگر یہ زخم سر کے اگلے حصے میں ہوتا ہے تو پیشانی اور آنکھوں میں بھی درد محسوس ہوتا ہے اور اگر کسی کچن کی طرف ہوتا ہے تو جڑے اور گال میں بھی درد ہوتا ہے۔ گہرائی زخم سر کے پچھلے حصے میں بھی درد پیدا کرتا ہے۔

نچی خلیا یا نچی پھوٹے کا درد سر، کھانسنے سے یا سر کو جنبش دینے سے یا آگے کی طرف جھکنے سے بڑھتا ہے اور زیادہ تکلیف دیتا اور سکون کے ساتھ ٹیٹ جانے سے اس کی شدت میں کمی قدر کی ہوتی ہے۔ بعض اچھی دواؤں سے اس تکلیف میں عارضی افادہ تو ہو سکتا ہے مگر طویل عرصے کے مستقل صحت یابی اس کے مخصوص علاج ہی سے ہو سکتی ہے۔

توت انہرے کے کثرت استعمال، یا گہرے مطالبے یا ناموافق عینک لگانے سے بھی آنکھ کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔ اگر بہت زیادہ پڑھنے یا سینے پونے یا آرت کا باریک کام کرنے کے بعد درد سر پیدا ہوتا ہے تو بھیجے میں اختتامی کیفیت اور آنکھوں میں جلن محسوس ہوتی ہے ایسی صورت اس کا سبب آسانی سے معلوم کر لیا جاسکتا ہے اور آنکھوں کو آرام و سکون کی حالت میں رکھنے سے افادہ بھی ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کی نگاہیں درد میں ہوتی ہیں ان کو بھی اس قسم کا درد سر لاحق ہو جاتا ہے۔

(۴)

ظاہر ہے کہ ہر بیماری کی طرح درد سر کے علاج میں بھی تشخیص اور اس کے صحیح اسباب کا معلوم کرنا سب سے

زیادہ ضروری اور بنیادی کام ہے۔ صرف یہی ایک صورت ہے جس سے درد سر میں مستقل افادہ اور تکلیف سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ وہ لوگ جو اپنی حماقت سے کئی کئی برس تک آپ ہی اپنے درد سر کا علاج کرتے رہتے ہیں اور پینٹ دواؤں سے فائدے کے بجائے نقصان اٹھاتے رہتے ہیں، ان کو بھی اس بیماری سے مستقل نجات اسی وقت حاصل ہوتی ہے جب وہ کسی اچھے طبیب سے رجوع کر کے اس کے طبی مشورے اور ہر آنہ علاج سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

درد سر کی پینٹ دواؤں میں جو خطرات چھپے ہوئے ہیں ان کی کوئی حد اور انتہا نہیں ہے۔ معجزہ ذراغ سے یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ درد سر کی تقریباً دو سو غنائت پینٹ دواؤں سے باز آروں میں پائی جاتی ہیں اور ان میں سے تقریباً تمام دواؤں میں "بروٹائڈ" ایک ضروری جزو ہوتا ہے۔ لیکن بروٹائڈ کو کثرت استعمال سے جب کہنہ سمیت اور نشہ کی حالت پیدا ہو جاتی ہے تو یہ "خود علاچی" اکثر حالتوں میں دماغی حسرابی اور جنون یا بالیو بیا وغیرہ تک پہنچا دیتی ہے۔ دماغی علاج کے ہسپتالوں میں داخل ہونے والے زیادہ تر مریض ایسے ہی تھے ہیں جو درد سر کی پینٹ دواؤں سے اپنا علاج کرنے کے عادی تھے۔

درد سر کی بہت سی نام نہاد "تیرہدہت" گولیوں میں "ایسٹرو فینیدین" یا فاسٹین سوجو ہوتا ہے۔ طویل عرصہ تک اس دوا کا استعمال ایک شدید مرض خون پیدا کرتا ہے جسے میتیمو گلوبو نیسیا کہتے ہیں۔ اس بیماری میں خون کے سرخ ذرات کی ترکیب میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے اور مریض کے ہونٹ، زبان، اور ناخون کا قدرتی گلابی رنگ خراب ہو کر زرد یا نیلا ہو جاتا ہے۔ امریکا کے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن "حکومتی غذا و دوا" نے اس کو خطرناک دواؤں کی فہرست میں رکھا ہے تاکہ کسی طبی نسخہ کے بغیر اس کی بڑی خوراکیں استعمال نہ کی جائیں۔

درد سر کی بہت سی پینٹ دواؤں میں سے ایسے بھی خراب ہیں کہ وہ اپنے "شکار" کو استعمال کا عادی بنا دیتی ہیں ان میں ایک دوا "ایسٹرو فینیل" بھی ہے جو درد سر کی بے شمار پینٹ دواؤں کا ایک ضروری جزو ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کی عادت سے جو سمیت جسمانی نظام میں پیدا ہوتی ہے وہ خود بھی شدید درد سر پیدا کرتی ہے۔ یہی اثر بعض دوسری (ذاتی مضمون منظر)

# زمانہ قحط کے لیے متوازن غذا

سنتوش آنند

کو ملا کر ایک توازن غذا کا نقشہ مرتب کریں جو صحت بخش بھی ہو اور پورے خاندان کی غذائی ضرورتوں کو پورا بھی کر سکے۔ یہ تجربہ جو وقتی مجبوری کی بنا پر کیا جائے گا، آئندہ چل کر بھی مفید ثابت ہو گا۔ گھر کی ان عورتوں کو جو کھانے کا انتظام اپنے ہاتھوں میں رکھتی ہیں ایک ”غذائی شعور“ پیدا کرنا چاہیے۔ ان کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف غذاؤں کی صحیح قدر و قیمت کیا ہے، اور تغذیہ کی کتنی اور کیسی مقدار کس چیز میں موجود ہے۔

سب سے پہلے یہ سوال آتا ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ انسانی صحت و زندگی کے لیے کیا اہمیت رکھتی ہے۔ غذا کے تین ضروری کام مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) انسانی مشینری کے لیے وہ ایندھن بہم پہنچانا جس سے انرجی یعنی قوت حیات و کارکردگی پیدا ہو۔

(۲) وہ چیزیں ہتیا کرنا جو ہمارے جسم کو بیکلفوں اور بیماریوں سے بچاتی ہیں۔

(۳) نرم نسجوں اور عضلات و خون وغیرہ کے لیے تیل فراہم کرنا۔

## مختلف غذائی تدریں

بہتر ہے کہ ہم مختلف چیزوں پر جدا جدا غور کریں اور ایک متوازن ”طعام نامہ“ تیار کرنے میں اپنی عملی رہنمائی کے لیے ان چیزوں کی غذائی قدریں معلوم کریں۔

(الف) چربیوں اور ”کاربو ہائیڈریٹ“ یعنی شکر، اجڑا جو غذا میں دھل وہ ایندھن ہیں جو جسم کے اندر جل کر اوکسیجن آمیز ہو کر انرجی پیدا کرتے ہیں۔ ان کا اندازہ حرارت کی اکائیوں سے کیا جاتا ہے۔ ان کو طبعی اصطلاح میں کیلوئی

ہندستان میں اس دنوں غذائی اناجوں کی سخت کمی ہو گئی ہے۔ اتحادی اقوام کے مشترک غذائی بورڈ نے اب تک بہت ہی جلدی امداد دیے کا وعدہ کیا ہے۔ اسے ہندستان سے زیادہ دوسرے ممالک کی فکر ہے۔ لیبیکس ہندستان کا فرض ہے کہ وہ خود اپنا درد دہ کرے، اور لوگوں کو فائدہ بخشی و امراض سے بچائے۔ اگرچہ یہ کوششیں جاری ہیں کہ دوسرے ممالک سے اناج چھل کیے جائیں، تاہم ہندستانوں کو ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ ہمارا بھی فرض ہے کہ ہم اپنا نازک مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ قحط کے ہر ناک اثرات کو کم کرنے کے کچھ اور راستے بھی موجود ہیں۔

غذائی اشیاء کی کثرت افزائی کے باعث اس ملک میں ہم اپنی غذاؤں میں تبدیلی کرنے کے عادی نہیں ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک ہی طرح کی غذا روز کھائے جائیں۔ ہم اپنی روایتی عادتوں کے مطابق چند مخصوص اناجوں کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ لیکن اب ایسا برا وقت آگیا ہے کہ پسندیدگی اور روایتی عادت کا سوال باقی نہیں رہا ہے۔ ہندستان میں اناج تو اس وقت بہت کم ہو گیا ہے، لیکن سبزی بھل، گوشت، مچھلی، دودھ وغیرہ کا اب تک کوئی بڑا قحط نہیں پڑا ہے، اور اگر ان چیزوں کی کمی بھی تو ہم اپنی ذخیرہ زمین پر تیزی سے سبز ترکاریاں پیدا کر سکتے ہیں، اور ہمارے پالی کے بڑے ذخیرے مثلاً سمندر، دریا، پھل تالاب اور نہریں وغیرہ، ہمارے لیے کافی مقدار میں مچھلیاں فراہم کرنے کا ذریعہ ہو سکتے ہیں۔

ہمارا فرض ہے کہ اس وقت ہم اپنی غذاؤں میں کچھ تبدیلی کر کے کامیاب ہو سکیں، اور چند دوسری چیزوں

بقیہ مضمون صفحہ (۱۱)

پینٹ ڈاؤں میں بھی جوتا ہے۔

اس مضمون میں دوسری چوبیس پیش کی گئی ہیں و زیادہ کثرت سے پائی جاتی ہیں، مگر بعض دوسرے بھی ہیں جو

خطرناک امراض کی علامتوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں، اس لیے دوسرے کبھی غافل نہیں ہونا چاہیے، اور پینٹ ڈاؤں سے پرہیز کر کے طبی مشورہ کرنا چاہیے۔

کے لیے بہت ضروری غذا ہے۔ یہ جوار، باجرہ، گیہوں، کلجی، اندے کی زردی، گاجر اور دالوں میں پایا جاتا ہے۔

جیاتین "ج" ہمارے خون کے اجزاء کے لیے اور جسم کی باریک و نازک نیچوں کے معتدل اور صحیح خزانہ کی انجام دہی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ یہ مرض اسقربوط کو بھی لگتی ہے، لیویوں، منتہرے، آم، امرود، آملہ، ٹماٹر، انناس اور پیٹے میں اس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

جیاتین "د" ہڈیوں اور عضلات کی بیماریوں کو روکتی ہے اور سوکھے کے مرض کا انسداد کرتی ہے۔ اس کی بڑی مقدار کاڈ لیورائل (روغن جگر مائی) اور شاگ لیورائل (روغن جگر نینگ) میں اور آفتابی شعاعوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

جیاتین "ہ" کو طاقت دینے والی جیاتین کہا جاتا ہے، یہ تمام اعضائے نشوونما کے لیے ضروری ہے، اور اس کا اخذ یہ ہیں گیہوں کے بیج کی پھونٹی ہوئی کوہل، اندھے کی زردی، دودھ اور سبز چوں والی ترکاریاں۔

(ج) غذا کا تیسرا ضروری کام یہ ہے کہ ہمارے جسم کو تیل ہم پہنچائے۔ یہ مقصد غذا کے معدنی عناصر سے پورا ہوتا ہے۔ اُن نامیاتی مرکبات کے لیے ضروری ہے جن سے نرم نسجیں بنتی ہیں جسمانی سیالوں میں حل ہو کر یہ عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے میں مدد دیتے ہیں جیسی ہیمان پرائر انداز ہوتے ہیں اور عرق ہاضم کی تشکیل کے لیے اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ جہاں تک علی تعذت کا تعلق ہے ان معدنی عناصر میں چار چیزیں زیادہ ضروری ہیں۔ کیلیم، فاسفورس، لوہا، آیوڈین۔

لوہے کی بہت کافی مقدار گیہوں، کتے، باجرے اور مغزدار پھلوں میں پائی جاتی ہے۔ فاسفورس، دودھ، اچھی اندے گوشت، انج، مٹر، اور پھلی والی سبزیوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ آیوڈین کا اصلی ماخذ دودھ، مچھلی، روغن جگر، سمندری نمک اور سمندری مچھلی وغیرہ ہیں۔

## گھردالی کا مرض

اب گھردالی کا مرض یہ ہے کہ ان غذائی اجزاء اور جیاتینوں اور معدنی عناصر کو خیال میں رکھ کر گھر کے افراد کے لیے ایسا متوازن کھانا تیار کرے جو آمدنی اور راشن اور بازار میں ملنے والی چیزوں کی حدود کے اندر ہو۔ ہندستان میں ہماری خاص اور بنیادی غذا زیادہ تر گیہوں اور چاول ہے۔ ان میں لوگ اپنی

یعنی "حرارت" کہتے ہیں کس شخص کو کتنی مقدار میں حرارتوں کی ضرورت ہے، اس کا جواب موقوف ہے اس امر پر کہ وہ شخص کس طرح کا کام کرتا ہے، اور اس کے ملک کی آب و ہوا کیسی ہے۔ ہندستان میں جس کا شمار گرم ممالک میں ہے اور جس کی آبادی کا زیادہ تر حصہ کسانوں پر مشتمل ہے جو زراعتی کام کرتے ہیں، سرد اور صنعتی ممالک کی بہ نسبت لوگوں کو کم "حرارت" درکار ہوتے ہیں۔ یہاں غیر غار بچوں کو، وزانہ ۲۰۰ سے لے کر ۸۰۰ تک اور بڑے بچوں کے لیے ۱۰۰۰ سے ۱۲۰۰ حرارتے ان کی عمر کے مطابق درکار ہوتے ہیں۔ بالغ مردوں کو ۲۶۰۰ سے لے کر ۳۰۰۰ اور عورتوں کو ۲۱۰۰ سے لے کر ۲۶۰۰ تک حرارتوں کی ضرورت ہوتی ہے ان کی تعداد کا تعلق ان کے کاموں کی نوعیت سے ہوتا ہے۔ سمندر جہ ذیل نقشہ میں بعض اہم غذائیں فی اونس حرارتوں کے اعتبار سے دکھائی گئی ہیں۔

مینگ پھلی	۱۲۰	حرارتے فی اونس
انج اور دالیں	۱۰۰	" "
خشک پھل	۵۰	" "
بکرتے کا گوشت	۴۰	" "
دودھ	۲۰	" "
آلو	۱۶	" "
پھل	۱۳	" "
سبزیاں	۶	" "

(ب) جیاتین اور پروٹین یعنی لحمی غذائیں، تغذیہ کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں تحفظ کا کام دیتی ہیں۔ ان جیاتینوں سے ہمیں طاقت اور صحت ملتی ہے، بچوں کی حفاظت ہوتی ہے، اور قبل از وقت موت سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ ویسے تو مزید جیاتین بھی دریافت کیے گئے ہیں۔ مگر مجموعی غذائی جیاتین پانچ ہیں، جن کو اے۔ بی۔ سی۔ ڈی۔ ای۔ (الف) ب۔ ج۔ د۔ ہ) کہتے ہیں۔

جیاتین "الف" آفتابی شعاعوں کی چند صیتیں رکھتا ہے اور اس میں لوہے کے اجزاء بھی ہوتے ہیں۔ پھلی، کلجی، دودھ، کھن، گھی، اندھے کی زردی، گاجر، شلغم، کرم کلمہ، پالک، ہری مرچ، ٹماٹر، آم اور پیتا وغیرہ اس کے بہت اچھے ماخذ ہیں۔

جیاتین "ب" بعض امراض اور بالخصوص بیری بیری کے خلاف تحفظ کا کام کرتا ہے، اور چاول کھانے والوں



چھلی شکر اور اس کی بنائی ہوئی مٹھائیاں جیانتوں میں بہت کچھ محروم ہوتی ہیں، اس لیے ان کو غذا کے ساتھ بہت کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ بولا کھانڈ، لال شکر اور گڑ ہمیشہ قابل ترشح ہیں۔

دودھ کو بھی غذا کا ایک اہم جزو ہونا چاہیے۔ اگر دستیاب ہو سکے تو فی کس نصف سیر روزانہ کی مقدار ضروری قرار دی جائے۔ بچوں کے لیے دودھ کی فراہمی سب سے زیادہ ضروری کام ہے۔ اگر ایک انڈا روزانہ کھالیا جائے تو اس کے ذریعہ فاسفیٹ لوہے اور جیانتوں کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ گوشت ایک مخصوص پروٹینی غذا ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ اگر غدوی پیداوار مثلاً کلچر، دل اور گردے بھی کبھی کھائے جائیں تو ان سے پروٹین کے ساتھ ساتھ بڑی مقدار میں لوہا اور جیانتیں اور کچھ کیلیم بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

سبزی دلی غذاؤں میں آلو کا درجہ بہت اہم ہوتا ہے۔ پیدا کرنے والے حسب اہل کے علاوہ آدھیں معدنی اجزاء اور کچھ جیانتیں بھی جوڑنے میں۔ ان طاقت بخش اجزاء کو بہترین حالت میں قائم رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آلو کو پھلنے کے اندر ہی پکایا جائے۔ سبزیوں کو بھی ضرورت سے زیادہ پکانا نہیں چاہیے۔ مزید برآں ان کے معدنی اجزاء اور جیانتوں کو برقرار رکھنے کے لیے انھیں بہت کم پانی میں بھانا چاہیے۔

روغنی غذاؤں میں مکھن سب سے زیادہ زود ہضم چیز ہے۔ اگر پھل اور سبزیاں کافی مقدار میں دست یاب نہ ہوتی ہوں تو بے چہرے آٹے کی روٹی اور دوسرے آٹے جن کا کوئی حصہ ضائع نہ کیا گیا ہو ضروری جیانتیں اور معدنی اجزاء مہیا کر دیں گے۔

گوشت پھل اور سبزیوں کی مختلف قسموں کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے، تاکہ ضروری اجزاء بھی حاصل ہوتے ہیں اور کمپانی و عدم سوج کی بے مزرگی بھی پیدا نہ ہو۔ تازہ سبزیاں تو گھروں میں اور گھروں کے احاطے میں بھی آسانی سے پائی جاسکتی ہیں۔ مکھن کے بعض پھل مثلاً امرود، آم اور پیٹے وغیرہ بھی کافی مقدار میں دست یاب ہوتے رہتے ہیں۔ پھل چیز یہ ہے کہ گھر کی منتظر کو ان تمام باتوں کا خیال رکھنا چاہیے اور وقت کی مناسبت سے غذاؤں کا ایک اچھا پروگرام بنالینا چاہیے۔

## کھانے کے اوقات

متوازن غذا کے عناصر کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینے

اقتصادی حالت کے اعتبار سے کبھی کبھی کتے، بھاری، باجیرے اور دواؤں کا استعمال کر لیتے ہیں۔ گھیموں کی پروٹینی قدر خاص طور پر زیادہ ہو۔ چاول میں یہ چیز بہت کم ہوتی ہے اور چاولوں کو ابالنے اور تھوڑے سے ان کی غذائی قدر کا بہت بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔

اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ چاول کھانے والے لوگ دوسری غذائی چیزوں کے ذریعہ جیانتیں اور کیلیم وغیرہ حاصل کریں۔ عام طور پر چاول کھانے والے بالغ کی متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چاول ۱۰ اونس مکھاہ ۱ اونس، دالیں ۳ اونس، دودھ ۶ اونس، بے چہن والی سبزیاں ۶ اونس، سبزیوں والی ترکاریاں ۴ اونس، روغن وغیرہ ۲ اونس، پھل ۲ اونس۔

اس طعام نامہ میں تقریباً تمام اہم غذائی اجزاء کافی مقدار میں موجود ہیں، اور ان میں نقطہ کا بھی خاصا عنصر پایا جاتا ہے۔ مذکورہ غذائی فہرست چاول کو بنیادی غذا قرار دینے والوں کے لیے ہے۔ مکھن، جواں، گھیموں یا مکھاہ بنیادی انداز کی حیثیت رکھتا ہے وہاں اس میں تبدیلی کی جاسکتی ہے اور چاول کی جگہ گھیموں وغیرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مرید برآں یہ غذا نصف بہتر ہے۔ روزانہ ناشن کے اندر چاول اور ایک معمولی درجہ کے آدمیوں کے لیے بہت بھاری بھی نہیں ہے۔ جو ان اقتصادی درجہ ملندہ ہوتا جائے اس میں پھلوں اور سبزیوں کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ غذا میں دودھ کی اشیاء اور تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار جس قدر بڑھتی جائے گی اور انہیں کی مقدار جتنی کم ہوتی جائے گی وہ زیادہ صحت بخش بھی ہوتی جائے گی۔ اور ان کی حوصلہ افزائی حال کوئوں کے استعمال سے بچ رہے گی، وہ غریب قوم کے کام آئے گی۔

## متوازن غذا کے اچھے عناصر

ایک اچھی اور صحت بخش متوازن غذا مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دودھ، اندس، شیر، گوشت یا پھل، آلو اور دوسری سبزیاں، پھل، اور مکھن وغیرہ ان کے ساتھ ساتھ انہی پیدا کرنے والی مندرجہ ذیل چیزیں بھی ہونی چاہئیں۔ روٹی، دال اور چند دوسرے آٹے، مگر۔ انہی ہمیشہ بے چہرے آٹے کی ہونی چاہیے اور چاول کبھی چکنا چک دار اور پالش شدہ نہیں ہونا چاہیے صاف کی ہوئی

کچھ پھسل یا شربت وغیرہ۔ پھولات کا کھانا آٹھ اور سائے سے آٹھ بجے کے درمیان ہونا چاہیے جس میں جیاتیاں، توری روٹی، ٹھوڑا سا خشک اور دال، درہنیاں اور دہی، اور کم سالو میں پکا ہوا گوشت، اور ٹھوڑی سی تھنای وغیرہ ہونی چاہیے۔ لٹاڑ اور پیاز اور سری مرچوں کا سلاز، بٹنی، اجارہ وغیرہ سے بہت بہتر ثابت ہوگا۔ رات کے کھانے کے لیے درہنیاں پکائی جائیں ان میں بہت ہی کم سالو یا گرم سالو ہونا چاہیے کیونکہ سالو دار غذا میں ایک سو سو گرام کو نقصان پہنچاتی ہیں دوسرے نیند کو خراب کرتی ہیں۔ اگر ایک خاندان کے تمام افراد کچھ غذائی اصلاحات کی طرف رجوع ہو جائیں تو وقتی زیر پائینوں پر کافی حد تک عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کے بعد یہ ضروری ہے کہ ان کو مختلف طعام ناموں اور مختلف اوقات پر منقسم کر دیا جائے۔ چونکہ ہم جن غذاؤں کے عادی ہیں ان کے وزن اور تناسب میں تبدیلی ضروری ہوگئی جو اس لیے ہمیں کھانے کے اوقات بھی کسی حد تک بدلنے پڑینگے۔ ہمارے ملک میں رواج یہ ہے کہ ہم دو بجے کھاتے، کھاڈ میں اور ان کھاڈوں کے درمیان بہت سی تلی ہوئی یا بھنی ہوئی چیزیں کھاتے رہتے ہیں عام طور پر رخت کا کام شروع کرنے یا دفتر جانے سے پہلے ہم دن کا کھانا خوب پیٹ بھر کر کھاتے ہیں اور یہ کھانا زیادہ تر نان، دال، سبزی اور گوشت وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ طریقہ صحت کے لیے مفید نہیں ہے ہمیں صبح کی پہلی غذا یعنی ناشتہ ہی کو ایک "کھانا" سمجھ لینا چاہیے جس میں روٹی بھی ہو اور دودھ، اندسے، آبلہ، ہوئی سبزیاں اور پھل بھی ہوں۔ اس کے بعد ایک بجے دن کو "غٹن" کھانا چاہیے۔ پھر چارہ اور پانچ بجے کے درمیان ٹھوڑی مقدار

ان صورتوں میں طبیب سے پہلے اس امر پر غور کرتا ہے کہ مریض کی ندوی حالتوں میں کیا تغیر پیدا ہوا ہے۔ اور اسے اپنی تشخیص میں دورا خطا کی تمام علامتوں کو پیش نظر رکھنا ہوتا ہے بعض مرتبہ وہ نشینی بارمون کے اثرات کو جانچنا ضروری سمجھتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض حالات میں مریض اس انقلابی دور کے بعد رفتہ رفتہ محدود ندوی توازن پیدا کر لیتا ہے، اور یہ علامتیں دور ہو جاتی ہیں کوئی شخص اس امر پر یقین نہیں کر سکتا کہ انسان کی حقیقی زندگی چالیس سال کی عمر سے شروع ہوتی ہے، لیکن یہ ایک دل چسپ حقیقت ہے کہ اگر امراض مداخلت نہ کریں۔ تو زندگی کے بعض بہترین سال چالیس برس کی عمر کے بعد ہی آتے ہیں۔

بقیہ مضمون مردانہ زندگی میں "تغیر"، ص ۱۱

العموم کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

(۳)

ظاہر ہے کہ یہ علامات ایسی ہیں جو تشخیص کو مشکل بنا سکتی ہیں۔ طبیب جانتا ہے کہ حد سے زیادہ محنت اور غریب معمولی فکر و تشوش سے بھی پورے نظام جسمانی میں ایک ایسی برآمدگی و اضطراب پیدا ہو جاتی ہے جو اپنی تمام خصوصیات میں مردانہ دور تغیر کی علامتوں سے مشابہ ہیں۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ خلل اعصاب اور مرض جنون بھی بعض مرتبہ اسی انحطاطی حالت سے ملتی جلتی علامتیں پیدا کرتا ہے صرف یہی نہیں بلکہ جسمی بیماریاں مثلاً ذوق و سل یا گھٹنے پڑھنے والے بنجار میں بھی جسمانی علامتیں رونما ہوتی ہیں، اور یہاں تک کہ بوسیدہ دانت یا بھی ناصور یا ورم مثلاً بھی ان علامتوں سے خالی نہیں ہوتا۔

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف

رکھتا ہے۔ بد ہضمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی

اجیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرہ کو خوش رنگ بناتا ہے۔

قیمت: ۱۰ فی شیٹی صرف بارہ آنے

بچہ و کب بٹنی کے ہمراہ ہے۔

رمدرد و خانہ ادھکا

# مردانہ زندگی میں "تغیر"

ارڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک - ایم - ڈی۔

ایک خاص شریک پہنچنے کے بعد حالت جسمانی میں جو اہم تغیر پیدا ہوتا ہے وہ بڑھاپے کی بیماری کے سد جو جانے سے اور بعض دوسری علامتوں سے ظاہر ہو جاتا ہے۔ مردانہ زندگی کا اندرونی تغیر کبھی تو چھپا رہتا ہے، اور کبھی بعض تکلیف دہ بیماریوں کی صورت میں نمایاں ہوتا ہے۔ اس تبدیلی کی بعض حیرت انگیز حقیقتیں اب سائنسی فکر طور پر تسلیم کر لی گئی ہیں، جن کی دل چسپ تشریح اس مضمون میں پیش کی گئی ہے۔ مضمون کے فاضل مصنف ڈاکٹر تھومس ہوج میک کیواک انڈیا کے مڈگل کالج کے پروفیسر آف میڈیسن، اور میٹروپولیٹن کے ہسپتال میں شعبہ بحالہ و افراد غددی کے شیراعطی ہیں۔ وہ امریکن کالج آف فیزیالوجی کے فیلو اور "یوہارک اکاڈمی آف میڈیسن" کے ممبر بھی ہیں۔

نگاہ سے پچھلے دنوں تسلیم کر لی گئی ہے، جو عورتوں کی طرح مردوں میں جو "جنسی غدد" ہوتے ہیں وہ عمر کے وسطی حصے میں یا اس کے بعد کے زمانے میں سست و کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی سرگرمی گھٹ جاتی ہے، اور جسمانی توازن کو برقرار رکھنے کے لیے بعض دوسرے غدد سے کام لینا پڑتا ہے۔ یہ تغیر عورتوں میں صاف طور پر نمایاں ہو جاتا ہے، اور ایام ماہواری کا اختتام، اور درد اور نملن اور دماغ کی احساس، اور کبھی کبھی سخت مزاجی اور گرم نوازی کا اظہار وغیرہ ایسی عملی ہوئی علامتیں ہیں کہ بعض لوگوں نے "زندگی کے تغیر" کو صرف عورتوں کے لیے مخصوص سمجھ لیا ہے۔ مردوں میں اس طرح کے جو متوازی یا متضاد حالات پیدا ہوتے ہیں وہ اب تک اس لیے نظر انداز کر دیے جاتے تھے کہ ۱۹ ویں صدی میں مرد کی خرابی کو محض کیے بغیر ہی اس "تغیر" سے گزر جاتے ہیں۔ صرف دس ویں صدی یا اس سے بھی کم آدمی ایسے ہیں جو کسی ظاہری اثر یا پریشانی کا شکار ہوتے ہیں اور ان میں اکثر علامتوں کو غلطی سے دوسرے امراض پر محمول کر لیا جاتا ہے۔

دفعات کی ایک ایسی زنجیر کے بعد جس کی اہمیت سنہ ۱۸۴۸ء میں شروع ہوئی تھی اور یہ معلوم کر لیا گیا تھا کہ انسان کے تئیں (جیسے) خالص تولیدی عمل انجام دینے کے علاوہ ایک ایسا کیمیائی مادہ بھی پیدا کرتے ہیں جو جسم کی بعض بنیادی ضرورت کو پورا کرتا ہے، مردانہ زندگی کا یہ "تغیر" جدید طبی حلقوں میں

مبول مردوں کا ایک خوش طبع اور نرم مزاج امیر، چالیس سال کی عمر کو پہنچتے ہی، ایک ایک متاثرہ باطن کے خط میں مبتلا ہو گیا، اور اس قدر آداس اور غمگین رہنے لگا کہ زندگی کے کاموں میں اسے کوئی دل چسپی باقی نہ رہی۔ ایک دوسرے چہل سالہ شخص پر بے ہوشی کے دوسرے پڑنے لگے، اور اس نے سینے میں ایک ایسا درد مہو جو مرض قلبی بہت مشابہ تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ دو سال تک اس سبب کی کو مریض فلسفہ پڑھ کر اس کا علاج ہوتا رہا مگر کوئی افادہ نہ ہوا۔ ایک اور شخص جب زندگی کی پچاسویں منزل سے گزرا تو اتنا تندرست مزاج اور چہرہ چمک گیا کہ اس نے اپنی ملازمتوں اور گاہکوں کو خوف زدہ اور بدل کر کے اپنا کاروبار تباہ کر لیا۔ ایک صاحب مشرتابی نے جن کی عمر ۵۲ سال تھی، لیکن گزشتہ پانچ پچیس برس میں اپنے انیسویں سے لڑھکڑ کردہ سترہ ملازمتیں چھوڑ چکے تھے اور اٹھارہ سو ملازمت ترک کرنے کی تیاری میں اپنے دفتر کے ہر فرد سے تھگڑا رہے تھے۔

لیکن یہ سب کے سب اشخاص جن کو طبعاً بخیر باسوازی نہ تھے، عضو بائی اعتبار سے ان میں کوئی خاص نقص بھی پیدا نہیں ہوا تھا۔ مگر بعض وظائف خرابیاں ان کے نظام جسمانی میں پیدا ہو گئی تھیں۔ یہ لوگ ایک خاص قسم کی تبدیلی میں مبتلا تھے جسے سائنس نے "زندگی کے مردانہ تغیر" یا "مردانہ زندگی کے تغیر" کا نام دیا ہے۔ اور یہ وہ صورت حال ہے جو طبی نقطہ

سرگرمی پیدا ہوتی ہے اور "شوشیرون" یعنی خصلوں کا مخصوص "باریون" خارج کرنے لگتے ہیں۔

اس مخصوص باریون کا جراثیم سے پیدا ہوتا رہتا ہے، کام یہ ہے کہ مادہ منویہ کے خلیا کی تعمیر کو ترقی دے، اور دوسرا کام یہ ہے کہ ثانوی جنسی نظام کی سرگرمی کو بڑھائے مثلاً قد وغیرہ کو مدد دے اور کلاہ گردہ کی رطوبتوں کے افزائے سے مدد دے مردانہ اطوار و اوصاف قائم رکھے اور ترقی دے ان مردانہ خصوصیتوں میں چوڑے شانے، گہری آواز، سوکھ ڈانسی، تنگ کولہ، عضلاتی قوت اور دوسری مردانہ صلاحیتیں شامل ہیں۔ یہی وہ دوسرا "ٹائوزی" کام ہے جو زندگی کے "مردانہ تغیرات" میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ انشیں کے باریون کا ایک تیسرا کام یہ ہے کہ جسم میں غذا کے استحصال پر اور انجمی کی پیداوار پر اثر انداز ہو اور آخری کام یہ ہے کہ یورے غدودی نظام کا توازن قائم رکھے جب عمر کا انقلابی دور یعنی زمانہ انحطاط و نقابست پہنچ جاتا تو اس غدودی نظام کے توازن میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ انشیں کی درون افزائی رطوبت کم ہو جاتی اور غدہ نخامیہ اس کمی کو کیمیائی طریقہ پر محسوس کر کے انشیں میں سرگرمی پیدا کرنے والا باریون زیادہ مقدار میں پیدا کرتے لگتا ہے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اسی کے ساتھ ساتھ غدہ نخامیہ گردوں کے غدود کو زیادہ سرگرم کر دیتا ہے، اور بعض مردوں میں ان ہی سے اتنے باریون پیدا ہو جاتے ہیں کہ ان کا رنر انشیں کی افزائی کی پوری ہو جاتی ہے اور "شوشیرون" کا دوسرا کام بھی رکاوٹ کے بغیر جاری رہتا ہے۔ لیکن انشیں یہ ہے کہ چونکہ کلاہ گردہ کو قضا، پانی اور معدنیات کو جذب کرنے کے سلسلے میں میں سمیت سے دوسرے اہم کام بھی انجام دینے پڑتے ہیں، اس لیے بعض اوقات یہ کافی مدد نہیں دے سکتے۔ یہی وہ وقت ہوتا ہے جب مرد میں تکلیف کی علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

(۲)

عام طور پر یہ علامتیں پچاس سال اور ساٹھ سال کی عمر کے درمیان ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض مرتبہ ساٹھ سال کے بعد اور کبھی تیس ہی سال میں ظاہر ہوتی ہیں۔ جب سطر "سی" کا پہلا معائنہ کیا گیا تو ان کی عمر چالیس برس کی تھی۔ مگر بیس سال سے وہ اپنے سینے اور دائیں بازو میں درد محسوس کرتے تھے۔ کچھ دنوں تک اس بیماری کو قلبی مرض سمجھ کر ان کا علاج ہوتا رہا۔ لیکن بعد میں جب مردانہ تغیرات یعنی انحطاط

تسلیم کر لیا گیا۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں یہ کیمیائی مادہ شکاگو میں سائنڈو کے خصلوں سے اخذ کیا۔ اور سنہ ۱۹۳۵ء میں ایسٹریڈم کے ماہرین نے اسے خالص قلبی اور شفاف صورت میں حاصل کر لیا۔ لیکن ایک اور سطح پرانہ خوراک سے بھی کم یعنی صرف پانچ گریں مادہ اخذ کرنے کو لیے ایک سو پونڈ یعنی ایک من سے بھی زیادہ خصلوں کی ضرورت ہوئی۔ یہ صورت حال اطمینان بخش نہ تھی اس لیے سائنس دانوں نے دوسری جدوجہد شروع کی اور سوئٹزرلینڈ کے ماہرین کیمیائے اسی طرح کا ایک کیمیائی جوہر تیار کر لیا۔

انشیں میں پیدا ہونے والے "باریون" یعنی افزائی جوہر کے اثرات سے قدیم اطباء و حکماء واقف تھے۔ انھوں نے دیکھ لیا تھا کہ جب مرد کے جسم سے خصلے نکال دیے جاتے ہیں تو ان کا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ خواجہ سراؤں اور "زنائوں" کی مثالیں ان کو سامنے نہیں۔ جانوروں کو مندرجہ بنانے اور زیادہ نرم و لذیذ گوشت حاصل کرنے کے لیے بکرے، مینڈھے یا مرغ وغیرہ کو "آخرتہ" کرنے کا درجن زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے۔ مردوں کو ان کے خصلے نکال کر زمانہ بنانے کے طریقے پوری تفصیل کے ساتھ ہزاروں سال پہلے بیان کیے گئے ہیں، مگر ان غدود یعنی خصلوں کے باریون کے براہ راست اثرات جدید تجربہ اور تحقیق کی کسوٹی پر اس وقت جانچے گئے جب کہ جوہر کیمیائی طریقہ پر بھی حاصل کر لیا گیا۔

احتیاط سے پہلے یہ خیال کیا تھا کہ اس نئے باریون سے مرد کی جنسی سرگرمی میں اضافہ ہو جائے گا مگر عام طور پر ایسا نہیں ہوا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بیری کا قدرتی عمل جنسی غدود اور متعلقہ نظام میں ایسی تبدیلی پیدا کرتا ہے جسے اس باریون کے استعمال سے روکا نہیں جاسکتا اور نہ فعلیاتی طاقت کو از سر نو بحال کیا جاسکتا ہے۔ اس سے جو سب سے بڑی امداد حاصل کی جاسکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب قدرتی طور پر سن رسیدہ لوگوں کو کافی مقدار میں باریون نہ مل سکیں تو اس کے ذریعہ ان کو طاقت، قوت برداشت اور احساس تن درستی و خوش مزاجی بہم پہنچایا جائے۔ اسی خیال سے درون افزائی غدود کے ماہروں نے انسان کی وسطی عمر کے لیے غدودی نظام کا ایک مکمل نقشہ تیار کر لیا ہے۔ درون افزائی رطوبت والے دوسرے اعضا، یعنی اُن بے نالی کے غدود کی طرح جن کا افزائی جوہر براہ راست خون میں شامل ہو جاتا ہے انشیں پر بھی دماغ کے غدہ نخامیہ کا اثر ہوتا ہے۔ اور اپنی جگہ پر غور نہ کیا بھی غدہ رنر انشیں اور کلاہ گردہ وغیرہ کے عمل سے متاثر ہوتا رہتا ہے۔ بالآخر غدہ نخامیہ کے عمل سے انشیں میں

کا احساس بعض آدمیوں میں خودکشی تک کا خیال پیدا کرنے لگتا ہے۔

دیکھ لیا ہے کہ قلب اور شریانوں میں کوئی عضوی نرالی نہ ہونے کے باوجود اس دور انحطاط میں دوران خون میں نقص رونما ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ کوشش ہو تا ہے کہ رگوں اور شریانوں کی حالت بے تکلف اور اندرونی قطر وغیرہ کی تبدیلیاں ان نقصان کا باعث ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ ضیق نفس اور اختلاج قلبیہ سینے میں درد کی بھی شکایت کرتے ہیں۔ یہ تمام علاماتیں اس امر کی دلیل تو ہیں کہ قلبی وظائف کے کنٹرول میں فرق آ گیا ہے، مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ کسی حقیقی قلبی بیماری پر دلالت کریں۔ ممکن ہو کہ عورتوں کی طرح اس زمانہ انقلاب میں مردوں کو بھی درد سر ہو یا دور رس سر کی شکایت ہو، یا سردی محسوس ہو یا آسانی سے پسینا آ جا کرے یا اعضا میں بے حسی یا جھنجھٹ محسوس ہونے لگے۔ ان تمام باتوں سے یہی ظاہر ہو گا کہ دوران خون میں وظائفی تبدیلیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ ان کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ کچھ خلقی تبدیلیاں پیدا ہوں اور جسمانی نظام میں تغیر واقع ہونے لگے۔ کوئی شخص یہ شکایت پیش کر سکتا ہے کہ وہ اپنی محنت کی مقدار سے نسبتاً کمیں زیادہ تھک جاتا ہے۔ وہ خوب اچھی طرح سو کر اٹھنے کے بعد بھی نفاست اور تھکن محسوس کرتا ہے۔ اس مزین اور مستقل تھکن کے ساتھ ساتھ مریض کو ٹھنڈ میں اور بوندوں میں چلتا پھرتا اور غیر واضح درد محسوس ہوتا، جو تواتر کے ساتھ ایک جگہ کبھی دو بار نہیں ہوتا۔ مزید برآں کبھی کبھی عضلات میں نچلیج بھی پیدا ہوتا ہے۔ مریض کی بھوک خائب ہو جاتی ہے، وہ دہلا ہونے لگتا ہے اور اس کی آستوں کا فعل خراب ہو جاتا ہے۔

اس دور تغیر کے بہت سے مریض طبی کے پاس یہ خیال لے کر آتے ہیں کہ ان کے غدود قدیمہ بڑھ چکے ہیں یا یہ مریض کی عضلاتی کمزوری ان کے مشائے کے عمل میں بھی نقص پیدا کرتی ہے۔ کبھی کبھی پیٹ کے زیرین حصے میں درد بھی ہوتا ہے اور بعض حالتوں میں پیشاب جلد آتا ہے۔ مگر پیشاب کو انراج میں سستی ہوتی ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں کہ دور تغیر کے ساتھ ساتھ جنسی خواہش اور جنسی عمل میں بھی تبدیلی ہو جائے۔ کبھی کبھی تو اس دور تغیر اور جنسی کمزوری و انحطاط میں کئی برس کا فاصلہ ہو جاتا ہے۔ لیکن جب یہ وقت آ جاتا ہے اور جنسی قوت ختم ہونے لگتی ہے تو ایشینی رطوبت کے کیمیائی جوہر یعنی "سٹروئروں" (جنسیوں کے اہرنوں سے) (باقی صفحہ ۱۸)

کے افستلابی دور کا اصول پیش نظر رکھ کر ان کا مناسب علاج کیا گیا تو وہ بالکل اچھے ہو گئے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ اس خود کا عدم توازن کی انحطاطی علامتیں عمر کے کسی حصے میں بھی نمایاں ہو سکتی ہیں۔

لیکن اس سوال کا جواب مشکل ہے کہ کن لوگوں میں یہ دور انحطاط جلد آتا ہے۔ ہمارے پاس اس کے کوئی مستند اعداد و شمار نہیں ہیں۔ کسی مرد کا رشتہ ازدواج میں منسلک ہونا یا نہ ہونا ان اس مسئلے پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ مجھے یہ خیال ہوتا ہے کہ بیڈ کر کام کرنے والے وہ لوگ جو جسمی کمزوری میں بھی مبتلا ہوں جن پر نسبت جسمانی محنت کم ہوا ہو ان کے دور انحطاط کی بیماریوں کی گرفت میں زیادہ گرنے میں مزید برآں تباہی کو یا مشرب کا کثیر استعمال بھی تیزی سے مردوں کو اس انحطاطی منزل تک پہنچا دیتا ہے، اور متعلقہ علاقوں کو ظاہر کرتا ہے۔

مردانہ زندگی کے اس انقلابی زمانے اور دور انحطاط میں بعض جسمانی علامتیں پیدا ہوتی ہیں جس سے مجبور ہو کر کچھ لوگ نفسیاتی علاج کے ماہروں کے پاس مشورہ کرنے جاتے ہیں، اور اس طرح کی شکایتیں پیش کرتے ہیں۔ "میں ایک اندرونی تھکاؤ محسوس کرتا ہوں..... میں چڑچڑا ہوا لگتا ہوں..... میں وافر اسی بات پر چونک پڑتا ہوں اور بھڑک جاتا ہوں..... ہلکی سے ہلکی آواز بچوں کا کہیں کود، دفتر کے معمولی سے معمولی واقعات اور بہت سی اونٹے چیزیں جن کا پہلے مجھے کبھی خیال نہیں ہوتا تھا، مجھے برا فزخہ لگتی ہیں۔ میری طبیعت میں پھان اور مزاج میں برہمی پیدا کر دیتی ہیں..... میں بالکل دراندہ و معتمد رہتا ہوں..... اگرچہ گھر پر اور دفتری کاروبار میں ہر چیز اپنی جگہ پر صیح درست ہے، مگر کبھی کبھی پر بالوسی چھائی رہتی ہے..... مجھے کسی چیز سے دل چسپی باقی نہیں رہی ہے..... میں اپنے اہل و عیال سے بھی برگشتہ خاطر رہتا ہوں..... مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس دنیا کو میری ضرورت نہیں ہے..... میں لوگوں سے ملنا پسند نہیں کرتا..... میں خوف زدہ رہتا ہوں..... میں اپنے خیالات کو کسی مرکز پر جمع نہیں کر سکتا..... مجھے اچھی طرح فہم بھی نہیں آتی۔ اگرچہ اس کا کوئی ظاہری سبب موجود نہیں ہے۔"

یہ وہ علامتیں ہیں جو مردانہ زندگی کے تغیر کے وقت پیدا ہوتی ہیں یا ہو سکتی ہیں۔ لیکن زیادہ شدید صورتوں میں بہت سے پیچیدہ جذبات حملہ کرنے لگتے ہیں اور انتہائی مایوسی

# خواتین کے لیے دھڑ اور ٹانگوں کی ورزشیں

ورزش نمبر ۱:۔ دھڑ کی ورزش اسیدھی مچھلی ہو جائیں اس طرح کہ کولہوں پر ہاتھ رہیں اور دو فٹ کا فاصلہ دونوں پاؤں کے درمیان رہے۔ اس کے بعد دھڑ کو کچھ پیچھے کی جانب کرس جیسا کہ شکل (ا) میں دکھایا ہوا گویا ورزش اس انداز سے کھڑے ہونے کے بعد شروع ہوگی۔ اب بالائی حصہ جسم کو چاروں طرف بڑے بڑے چکروں میں گردش دیجئے۔ ۵ مرتبہ ایک جانب اور ۵ مرتبہ دوسری جانب۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ شکل (ا) اختیار کرنے کے ساتھ آپ اندر سانس لینا شروع کریں گی۔ ابھی آپ اندر سانس لے رہی ہوں گی کہ دائیں جانب سے بالائی حصہ جسم کو گردش دینا شروع کر دیں گی۔ یہاں تک کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ب میں دکھائی گئی ہے۔ اس وقت آپ مکمل طور پر اندر سانس لے چکی ہونگی۔ یہاں سے مزید گردش آگے کی جانب ہوگی اور اس کے ساتھ ہی آپ کو سانس بھی باہر نکالنا شروع کر دینا ہوگا، ابھی سانس باہر خارج ہی ہو رہا ہوگا کہ آپ اس پوزیشن میں آجائیں گی جو شکل ج میں دکھائی ہے اور یہ گردش اسی پوزیشن پر جا کر ختم ہوگی جس پوزیشن سے کہ شروع ہوئی تھی۔ ملاحظہ ہو شکل د۔ یہ ج اور و کی درمیانی پوزیشن ہے۔ اس کے بعد آپ گویا پھر شکل (ب) میں پہنچ جائیں گی۔ یہاں پہنچ کر سانس پوری طرح خارج ہو جائے گا۔ اب پھر اندر سانس لیں اور دوسرا چکر حسب سابق شروع کریں گی۔ اسی ایک طرف سے جب آپ ۵ چکر لگا چکیں تو پھر بائیں جانب سے شروع کر دیجیے اور اس جانب سے بھی وہی سب کچھ ہوگا جس کی تفصیل دائیں جانب دی گئی ہے۔

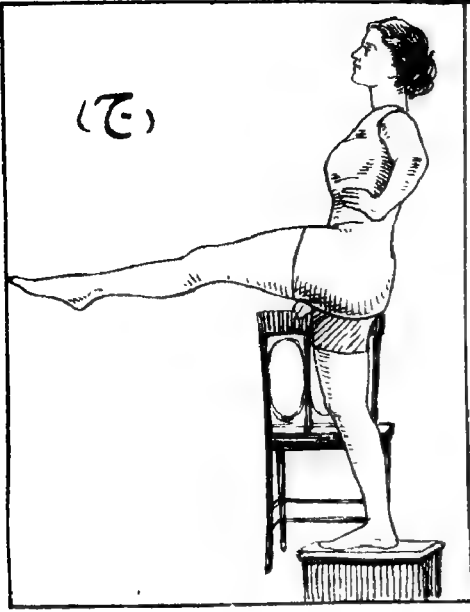


یہ ورزش مرد اور عورتوں دونوں کے لیے کیسا مفید ہے اس سے متعلق اور ریڑھ کی ہڈی و مڑا کر اعصاب

پر بہت ہی اچھا اثر پڑتا ہے۔ دورانِ ایام میں کوئی ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ البتہ کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا بہر حال مفید ہے

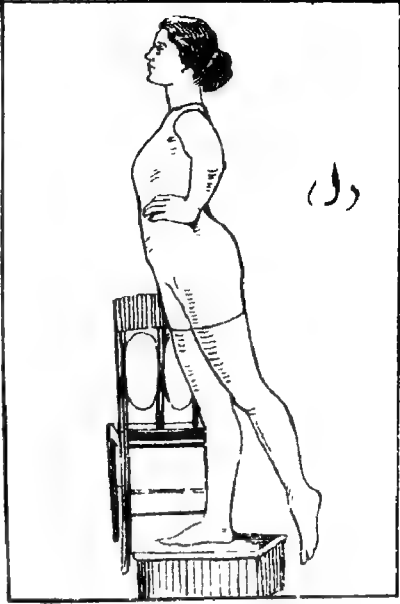


ورزش نمبر ۲:۔ ٹانگوں کی ورزش کسی کو کسی یا مسہری وغیرہ کا سہارا لے کر اس طرح کھڑی ہوں کہ انہیں ٹانگ کسی گدے وغیرہ پر رکھی ہو



(ج)

ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱  
اس کے بعد بائیں  
ٹانگ کو آگے او  
پچھے کریں۔ یہ  
خیال رہے کہ  
ٹانگ میں بالکل  
خم نہ آنے پائے  
اور شروع میں  
اتنا ہی آگے او  
پچھے کیا جائے  
جتنا کہ شکل ۱  
اور ب میں  
دکھایا ہے۔



(د)

مبتدیوں کو چاہیے کہ ہ بارے زیادہ اسے نہ کریں اور جیسے جیسے مشق ہوتی جائے  
اس کی تعداد بڑھاتے جائیں۔ یہاں تک کہ جس بار تک کرنے لگیں۔  
آہستہ آہستہ چار حرکتیں پوری ہونی چاہئیں۔ ان میں جہاں تک ٹانگ آگے  
جاسکتی ہو جائے، اور اسی طرح جہاں تک پیچھے جاسکتی ہو جائے اس کے  
لیے ملاحظہ ہو شکل ج۔

جب بائیں ٹانگ سے ورزش کی جا چکے تو پھر دائیں ٹانگ سے کی جائے  
چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بائیں ہاتھ سے سہارا لیں اور بائیں ہی پاؤں  
کسی گدے پر رکھیں، تاکہ دائیں ٹانگ کو حرکت دے سکیں۔ اتنی ہی مرتبہ  
اس ٹانگ سے بھی ورزش کریں۔



(ب)

## بڑی استانی جی

سے کل میں لے سنا ہے۔ وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں  
اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں چھپی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان  
حرب صورت اور ہر دول عزیز اور مقبول عام فینسی کشیدہ کاری پر

کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن، آثار سے مکمل سامان موجود ہے۔ اس کو چھو حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔  
حصہ اول میں کرتے، دوپٹے، رومال، قمیص، جہیز، شلوار وغیرہ کے ۲۰ نمونے۔ حصہ دوم میں مختلف ڈیزائن کی  
شلوار، قمیص، جہیز وغیرہ ۴۰ ڈیزائن۔ حصہ سوم میں میز پوش، رومال، چادر کے کوٹے وغیرہ کے ۲۰ نمونے۔ حصہ چہارم  
۱۵ نمونے۔ حصہ پنجم میں کردشیا کا کام ۲۱ نمونے۔ حصہ ششم میں کٹ ورک لینے کا کام۔  
اس کے علاوہ موتیوں اور لکڑی کے کام کے ۲۵ نمونے ہیں۔ تو بوا میں نے ایک جلد بھائی جان سے منگوائی جو میرے خیال میں  
تو واقعی ایسی کتاب آج تک نہیں چھپی کسی سہلی کو کوئی تحفہ بھیجنا ہو تو اس سے اچھا تحفہ نہیں ہو سکتا۔ قیمت فی جلد تین روپے۔ علاوہ محصول  
لے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی

# ”غول بیابانی“

از جناب سید محمد نورخانی - اے -

تقریباً ۲۵ سال کے بعد ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھا یا اور جب ہم سرد علی کے دارالطباعہ میں آکر بیٹھ گئے تو اس نے مجھے اپنے پاس بلانے کی وجہ بتائی:-

”مجھے ایک ایسے تجربہ میں آپ کی امداد کی ضرورت ہو جو اگر کامیاب ہو گیا تو ہم فطرت کے ایک ایسے بول ناگ راز کو کوئل کر سکیں گے جو ہر سال سینکڑوں نہیں ہزاروں انسانی جانوں کے اتلاف کا باعث ہوتا ہے۔ فیصل اس کے کہ میں اس تجربہ کے متعلق کچھ بتاؤں آپ یہ بات ذہن نشین کر لیجیے کہ یہ تجربہ بے حد خطرناک ہے۔ آپ کو سائنس سے دل چسپی ہے۔ اس لیے آپ کو معلوم ہی ہو گا کہ مادام کیوری نے ساہ سال کی داغ سوزی اور تجربات کے بعد یہ بات ثابت کر دی ہے کہ انیسویں کی استعمال شدہ نلکیوں میں سلیم یا کی جاتی ہے۔

”مجھے یقین ہے کہ انھیں یہ بھی معلوم ہو گا کہ ریفرے اور رختہ فورڈ نے کیمیائی تحلیل کے ذریعہ مادام کیوری کے اس انکشاف کو صحیح ثابت کرنے کی انتہائی کوشش کی لیکن ہوس وہ کامیاب نہ ہو سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تم بے سن کر خوش ہو گے کہ میں نے انتہائی نازک طریقے استعمال کر کے کامیابی حاصل کر لی ہے اور مادام کیوری کے انکشاف کو ثابت کیے کے شک و شبہ کی گنجائش ہی نہیں چھوڑی۔“

موجودہ صدی کے سب سے زیادہ حیرت انگیز انکشاف کی تصدیق سن کر میں اس قدر حیرت زدہ ہوا کہ اپنی حیرت کو چھپا نہ سکا ڈاکٹر سرد علی نے مسکراتے ہوئے کہا کہ وہ میرے اس جذبہ کی قدر کرتا ہے۔

”اب میں چاہتا ہوں کہ اپنے مجوزہ تجربہ کے بنیادی اصول بیان کر دوں۔ دور موجودہ کے سائنس دانوں نے جو حیرت خیز باتیں معلوم کی ہیں ان کی پوری کیفیت خود واقفیت حاصل کرنے کے بعد تم یہ محسوس کر کے بے حد حیران ہو گے کہ تاریخ اپنے آپ گہرا رہی ہے۔ صدیوں کے بعد ہمیں فطرت کے وہ گہرے راز معلوم ہو گئے ہیں جو دنیا کے دورِ اول کے لوگوں کو معلوم تھے۔ ایک وقت بھی تھا کہ ہر کتابوں میں ایسی باتوں کا ذکر پڑھ کر ہنسنا کرتے تھے۔ لیکن اب سائنس کی ترقی نے ہمسکون پر ایمان لانے پر مجبور کر دیا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ زمانہ قدیم کے

ملت مدید و عرصہ بعید کے بعد اور وہ بھی غیر متوقع طور پر ڈاکٹر سرد علی کا خط پاکر میرا حیرت زدہ ہونا فطری بات تھی۔ ہم دونوں ”ہم نملہ“ ہی نہیں، ہم جماعت بھی تھے۔ پہلے تو وہ مجھ سے دو جماعت کے تھے۔ لیکن دسویں جماعت میں اس نے دو سال تک میرا انتظار کیا! آخر ہم دونوں نے ایک ہی سائنس اور ایک ہی ڈویژن میں دسویں کا امتحان پاس کیا۔ اس کے بعد ہم دونوں کالج میں داخل ہو گئے۔ لیکن چند ماہ بعد ہی سرد علی محکمہ سائنس میں ملازمت کی غرض سے ٹریننگ حاصل کرنے کے لیے لاپتہ ہو گیا مگر قدرت کو چنگلات کی نوکری کرنی منظور نہ تھی۔ کچھ ایسے حالات پیدا ہوئے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کی غرض سے انٹرمیڈیٹ چلا گیا اور آکس فورڈ سے سائنس میں ڈاکٹری کا امتحان پاس کر کے وہ وطن واپس آیا۔ انجینئریں قیام کے دوران میں نہیں معلوم اس میں کیا انقلاب آگیا تھا کہ اس نے گوشہ نشینی اختیار کر لی۔ لوگوں کی زبانیں مٹا تھا۔ لندن میں اسے ایک لڑکی سے بڑی محبت ہو گئی تھی لیکن اس کی مجبور بنے بے وفائی کی۔ وہ ایک امریکن سرمایہ دار کے ساتھ بھاگ گئی۔ اس سے سرد کا دل ٹوٹ گیا۔ اور اس نے دنیا والوں سے قطع تعلق کر لیا۔ باپ نے کافی جائداد چھوڑی تھی۔ اس کی آمدنی پر گوشہ نشینی میں اپنی زندگی کے دن پورے کر رہا تھا۔ البتہ کبھی کبھی بعض رسائل میں اس کے طبیبی مضامین شائع ہوتے تھے۔ جارج برنارڈشا کی طرح اس کی تحسین دنیا بھی جاری دنیا سے الگ تھی، وہ اپنے معاصرین کی رائے کی تردید کرنا اپنا فرض سمجھے ہوئے تھا، اس وجہ سے اس کے مضامین محبت و باہمت کا دروازہ کھول دیتے تھے۔

میں نے ڈاکٹر سے ملنے کا فیصلہ کیا اور وقت مقررہ پر اس کے پاس پہنچ گیا۔ اس دن وہ دہلی سے چھو میل دور آگرہ کی جانب دریا کے کنارے ایک تاریخی حویلی میں ٹھہرا ہوا تھا۔ یہ صحیح ہے کہ انقلاب زمانہ کے بد رحمتہ نے اس حویلی کو بھی اپنا شکار بنایا تھا۔ اس کا ایک حصہ منہدم ہو چکا تھا۔ لیکن بقیہ عمارت اچھی حالت میں تھی۔ مگر ان کی دیواروں اور چیمبروں پر نقش و نگار بھی موجود تھے۔ ڈاکٹر سرد علی اب بھی طالب علمی کے زمانے کی طرح سنجیدہ اور کم سخن تھا۔ آج ہم دونوں نے



میڈیکل کالج سے ایک نوجوان قیدی بے حد حیرت خیز طریقہ پر لاپتہ ہو گیا تھا۔

”لاپتہ نہیں ہوا تھا بلکہ اس پر بجلی گری تھی“ میں نے قطع کلام کر کے کہا۔

”آپ کچھ کہتے ہیں۔ اخباروں کا بیان ہی تھا۔ اور حکومت یو۔ پی نے ہی اپنے اعلان میں یہی کہا تھا۔ وہ اس دن طوفان باد و باران کے وقت محن میں سے گزر رہا تھا جس وقت بجلی کوڑکی اور اس پر گری وہ اس وقت ایک درجن ڈاکٹروں اور نرسوں کے سامنے تھا۔ لیکن آج تک اس کی لاشیں دستیاب نہیں ہوئی ہے۔“

”اب کیا ہم یہ فرض کر لینے میں حق بجانب نہ ہوں گے کہ کمپیوٹر میں ری ایکشن کا جو ہول ہے اس کو الٹ دینے سے ہم اس نیچے پر پہنچیں گے کہ دنیا اور فضائی وجود و مقررگی کی ہیں و بالکل غلط ہیں۔ پس اس بات کو ہم اپنے تجربہ کے ذریعہ ثابت کرنا چاہتے ہیں۔ پروفیسر پرکاش! میری یہ بات گروہ میں باندھ لیجیے کہ ہماری دنیا میں ایک ایسی ہولناک چیز بھی موجود ہے جسے ”غول بیابانی“ کہا جاتا ہے۔ لیکن اس کا ہماری دنیا کا کم از کم اس کی موجودہ حدود کوئی تعلق نہیں۔ اس ہولناک چیز نے ابتدائے آفریش سے اس وقت تک کروڑوں جانیں تلف کی ہیں۔ ہم علوم و روحیات یا اللہ والے انسانوں کا ذکر نہیں کرنے۔ لیکن ہمارے سائنس دانوں اور حکماء کو اس ”غول بیابانی“ کے متعلق کچھ معلوم نہیں ہے۔ لیکن آپ یہ سن کر حیرت زدہ رہ جائیں گے کہ میں نے دس سال کی محنت اور دماغ سوزی کے بعد اس ”غول بیابانی“ کو گرفتار کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔“

ڈاکٹر سرد علی نصف رات تک اپنے تجربہ کی تفصیلات بیان کرتے رہے۔ اس کے بعد اپنی موٹر کار میں سوار ہو کر میں اپنے گھر واپس آیا۔ دوپہالی چائے پی کر لیٹ گیا اور بہت دیر تک ان ہی باتوں پر دماغ سوزی کرتا رہا۔ ہم نے طے کر لیا تھا کہ دو دن کے بعد تجربہ شروع کر دیں گے۔

ڈاکٹر سرد علی کا محل (جو پورٹری) چوٹی کی دوسری منزل پر ایک بہت بڑے کمرے میں تھا۔ اس کا ایک حصہ ماڈو کی شکل بننے والے دیوار قامت آلات سے گھرا ہوا تھا۔ ان کا اور کچھ حصہ جن میں برقی رد و موجود تھی چھت تک پہنچتا تھا۔ ایک بہت بڑی سوئیچ بورڈ پر کئی میٹر لگے ہوئے تھے۔ ایک کونے میں ایک بڑی

لوگوں نے فطرت کے یہ راز صرف منطق کی مدد سے تسلیم کر لیے تھے اور ہمیں سا لہا سال کے تجربات اور دماغ سوزی کے بعد معلوم ہوئے ہیں۔

سائنس کی ترکیب کے متعلق تجربات نے حکما و یونان کے اس قول کی تصدیق کر دی کہ گواڈہ کی شکل میں اختلافات اور حیرت خیز اختلاف ہو سکتے ہیں ان کی اصلیت ایک ہی ہے۔ برقی مقناطیسی لہروں کا مطالعہ کرتے کرتے ہم نے وہ راز معلوم کر لیا جو حکما و یونان سے بھی ایک ہزار برس پہلے اخطائیں کو معلوم تھا جیسا کہ اٹن کی پرستش کے مہربوں سے واضح ہے۔ مصری علم الامنام ۱۳۹۰ برس قبل مسیح میں ہولپ چہارم والی مصر نے اہل مصر کو سورج دیوتا کی پرستش کرنے پر مجبور کیا تھا۔ اور اس کی ان ہی کوششوں کی وجہ سے اسے ”کا فر بادشاہ“ کہا جاتا ہے) غالباً اس کے زمانے سے پہلے بھی بعض حکما و حکماء کو وہ راز معلوم تھا جو آج ہمیں ریڈیو کی لہروں اور ان کے عناصر کے مطالعہ سے معلوم ہوئے ہیں۔ ماڈو اور وقت ایک اور صرف ایک ہی چیز کی دو مختلف صورتیں ہیں۔ اگرچہ ہمیں معلوم ہے کہ ہمارے کرۂ ارض کی طرح اور بہت سی دنیاں بھی آباد ہیں، لیکن پھر بھی ہمارا دائرہ عمل اپنی دنیا ہی پر محدود ہے جسم انسانی کی ساخت کچھ ایسے عناصر سے ہوئی ہے کہ انھوں نے ہمیں قیدی بنا دیا ہے۔ تاہم ابتدائے آفریش سے اس وقت تک ہر ملک اور ہر زمانے میں لوگوں کو اس بات کا علم رہا ہے کہ ہماری دنیا سے قطعاً علیحدہ دنیا کے لوگوں نے حیرت انگیز اور ہولناک طریقے پر ہمارے کاموں میں دخل دیا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض واقعات اس جسم کے ہول جن کے مطالعہ سے ہم اس بات پر ایمان لے آئیں کہ ہماری دنیا کے کسی ملک میں یا کسی زمانہ میں ایسے انسان موجود ہوں جنہیں معلوم ہو کہ غیر دنیا کے لوگ کن اصولوں کے تحت ہمارے کاموں میں دخل دیتے ہیں۔ لیکن دور موجودہ کے سائنس دانوں کو یہ راز معلوم نہیں اور نہ انھوں نے ابھی اس طرف توجہ کی ہے۔

”تم نے حذر نہ سنا ہو گا کہ روایت جو دھپور میں ایک پیر صاحب کی دو جوان اور خوبصورت لڑکیاں اس حیرت انگیز طریقہ پر اور بالکل ناگہان غائب ہو گئی تھیں کہ ان کی لاشیں بھی دست یاب نہ ہو سکیں۔ معلوم نہیں آسمان ان کو کھا گیا یا زمین نکل گئی۔ گزشتہ جنگ عظیم کے دوران میں پانچ سو سپاہی اس حیرت انگیز طریقہ سے غائب ہو گئے کہ گویا کبھی پیدا ہی نہیں ہوئے تھے۔ ممکن ہے ہمیں یا دہو کہ چند سال ہوئے کھنڈ

ہوئے نگی۔ پہلے دم دم، پھر روشنی تیز ہو گئی، انہاں تک کہ نفیسی رنگ کی شعاعیں آنکھوں کو چند میلے نکلیں۔ اس کے چند منٹ بعد ناگہاں روشنی گل ہو گئی۔ مگر اس کے ساتھ ہی کمرے میں انتہائی حیرت خیز رنگ کی روشنی ٹپٹائی ہوئی نظر آنے لگی۔ یہ روشنی کمرہ کی چیزوں سے نکلتی اور ان کی سطح پر چکر کھاتی دکھائی دیتی تھی۔

”اس روشنی کے اثر سے ہر چیز ناجاتی دکھائی دیتی ہے“ ڈاکٹر سرد علی نے کہا۔

یہ روشنی بھی جلد ہی غائب ہو گئی۔ کیوں کہ برقی رو کی تمازت نے آد اشدہ قوت کو چکر کھاتے ہوئے پیش کیا۔ ٹیوب ابھی تک تاریک تھی۔

”اس وقت برقی رو اپنی انتہائی تمازت پر ہے“ ٹیلی میں سے آواز آئی۔

ڈاکٹر سرد علی کا خرگوش ان کی نشست گاہ کو دوڑانے میں سے کودا اور محل کے فرش پر پیٹ کے بل ریگئے لگا۔

اب ہم اپنی پناہ گاہیں بلا خوف و خطر چھوڑ سکتے ہیں اس وقت شعاعوں کی تمازت اسی قدر ہے جتنی کہ لیکن کی کوہک شعاعوں کی ہوتی ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ وہ حیات انسانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتیں۔ لیکن مادہ کے حدود خارجہ سے ان کا نزدیک تعلق معلوم ہوتا ہے۔“ ڈاکٹر سرد علی نے کہا۔

جب ہم بڑی ٹیوب کے نزدیک آئے تو ہم نے دیکھا کہ اس کے وسط میں ایک چھوٹا سیلابہ موجود ہے۔ جیسے کا رنگ بالکل سیاہ تھا۔ اس میں چمک بھی قطعی نہ تھی۔ چون کہ اس ٹیوب کے نیچے ایٹمر نے تھکا دیا تھو کو الگ کر دیا گیا تھا، اس لیے روشنی وہاں سے نہ گزر سکتی تھی۔ ہمارے دیکھتے دیکھتے سیلابہ کی پیمائش اس قدر بڑھ گئی کہ اس نے ٹیوب کے نیچے ساری جگہ گھیر لی۔

”یہ کیا چیز ہے؟“ میں نے حیرت سے دریافت کیا۔

”یہ وہی چیز ہے جسے ہم ”غول بیابانی“ کہتے ہیں۔ یہ ہماری دنیا میں سوراخ ہے۔ آئیے اب ہم پھر اپنی اپنی پناہ گاہوں میں چلے جائیں تاکہ میں برقی رو بند کر دوں۔“ ڈاکٹر سرد علی نے کہا۔

ٹیوب ابھی تک تاریک تھی روشنی کی کوئی شعاع کمرے کی فضا میں نہ آسکتی تھی۔ جیسے کہ تاریک قلب سے جو شعاعیں نکل رہی تھیں وہ بھی فضا پر اثر انداز نہ ہو سکیں۔ یہ فضا ایسی تھی کہ سائنس دان ہی اسے سمجھ سکتے ہیں۔ غالباً

میز پر چند ایسے آلات رکھے ہوئے تھے جن کا عمل معمولی آدمیوں کی سمجھ سے بالاتر تھا۔ اور میں نے بھی پہلے کبھی اس قسم کے آلات نہ دیکھے تھے۔ ان میں ایک بہت بڑی ٹیوب تھی جس کا قطر ایک گز تھا۔ اس کی شکل اکیس سے کی ٹیوب سے ملتی جلتی تھی۔ اس پر اپنی تاروں کا جال کچھ اس طرح بچھایا گیا تھا کہ ایک عجیب پنجرہ معلوم ہوتا تھا۔ میز کے قریب متعدد نشست گاہیں تھیں جن کی دیواریں اور چھتیں سیسے کی دفتی چادروں کی تھیں اور سیسے کی چادروں کی کے تین پردے بھی لٹک رہے تھے۔ اس کمرہ کے ایک اور گوشے میں خرگوشوں کا بچھرا تھا۔

جب میں انتہائی حیرت و استعجاب سے ڈاکٹر سرد علی کا منہ دیکھنے لگا تو انہوں نے کہا، ”یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ جب تک میں اجازت نہ دوں آپ کسی حالت میں بھی اپنی نشست گاہ سے باہر نہ آئیں۔ تجربہ کے دوران میں ایک ایسا مرحلہ بھی آئے گا کہ کروڑوں کی حدت ناقابل برداشت ہوگی میں نے اس بڑی ٹیوب میں تمام طاقت محض اس لیے جمع کر دی ہے کہ اس طرح انتہائی شدید گرمی پیدا کی جاسکے گی اور اس کا دار غل شلت نا جگہ پر ہوگا۔ اب اگر گرمی اپنے آئسٹری درجے تک پہنچ گئی تو مجھے یقین ہے کہ پھر اس درجہ حرارت میں کمی نہ ہو سکے گی۔ ہر نشست گاہ میں دو درہین اور با آواز بلند باتیں کرشنے والا ٹیلی فون منٹ کر دیا گیا ہے۔“

اب وہ خرگوشوں کے جال کی طرف گیا۔ اس کے ہاتھ میں دو کمرے اس قسم کے تھے جن میں مرغیاں یا بلیاں بند کی جاتی ہیں یعنی وہ ایک قسم کی دسیوں کی جالی تھی اس نے ہر کمرے میں ایک خرگوش بند کیا اور ایک ڈوگر مجھے دے دیا اور اس نشست گاہ کی طرف اشارہ کر کے جہاں مجھے پناہ لینے کے لیے کھڑا ہونا تھا وہ اپنی پناہ گاہ میں چلا گیا۔ مجھے توقع تھی کہ نشست گاہ تنگ و تاریک ہوگی، لیکن میرا یہ خیال غلط ثابت ہوا۔ ایک چھوٹے سے پردے پر کمرہ کی ہر چیز صاف اور چمک دار موجود تھی۔ ایک کنٹرول ڈبل دچکر کے اوپر تاریکی میں راستہ دکھانے والی تیز روشنی تھی اور بلند آواز کے ساتھ باتیں کرنے والے ٹیلی فون میں سے ڈاکٹر سرد علی کی آواز سنائی دے رہی تھی۔

”نشست گاہوں میں ڈوگلیٹ کنٹرول لگائے گئے ہیں۔ عادت کی صورت میں کنٹرول ڈبل کو پورے سات مرتبہ چکر دینے سے برقی رو بند ہو جائے گی۔“ میرے دیکھتے دیکھتے بڑی ٹیوب آہستہ آہستہ روشنی

برقی رو کے اثر سے ہماری دنیا کی تین مربع فٹ مثلث نما عکس  
ہو رہی تھی۔

صبح جو تجربہ ہم نے کیا تھا اس کی روداد شام کو قلمبند  
کر لی۔ اندھیرا ہونے سے پہلے ہم دونوں ٹھک کر چور ہو گئے  
تھے اور غالباً ہم اپنے حیرت انگیز تجربات کے اثر سے کوئی اور کام  
کرنے کے قابل نہ رہے تھے۔

اس رات بہت سخت طوفان، باد و باران نے اہل  
شہر کو پریشان کیا اور مجھے بھی نیند نہ آ سکی۔ جب کبھی آنکھ لگ  
جاتی تھی تو ڈرامے خوب نظر آتے تھے۔ جن میں غول بیابانی عجیب  
و غریب شکلیں اختیار کر لیتا تھا اور میں خوف سے کانپنے لگتا۔  
لیکن صبح کو جب طوفان باد و باران ختم ہو گیا اور موسم گرما کے سورج  
کی تیز روشنی نے کمرہ منور کر دیا تو ایسے پریشان خیالات بھی عیاں  
ہو گئے۔ میں نے کپڑے پہنے اور کھانا کھانے کے کمرہ میں جا کر  
چار پیالی چائے اور چار ٹوس کھائے۔ میں اس وقت اس قدر  
بے فکر نظر آ رہا تھا کہ گویا اس روز ہمیں کوئی کام کرنا ہی نہ تھا۔  
ناشتہ کے بعد ہم دونوں دریائے جہنا کے کنارے بہت دور  
تک سیر کرنے چلے گئے۔ اور کوئی دو گھنٹے کے بعد واپس آئے۔  
ہم نے دیکھا کہ ہماری جہلی کے صدر دروازہ پر دیہاتوں کا ہجوم  
ہے۔ ایک طرف آگ بجھانے والے دو بچن کھڑے ہیں اور پتیل  
کے خود اڑھے فائر میں ہجوم میں ادھر اُدھر مہاگ رہے ہیں۔ ہم  
جلدی سے اُدھر گئے۔ ہجوم میں دو یا تین عورتیں بھی تھیں اور انھوں  
نے ہی ہمارے سوال کا جواب دیا۔

”حضور! چوکیدار کا آٹھ سالہ بچہ گم ہو گیا ہے اور کسی کو بھی  
نہیں معلوم کہ وہ کہاں ہے۔ لیکن اس کی چھینیں برابر  
سنائی دے رہی ہیں لوگوں کا خیال ہے کہ بچہ کھیلے کھیلے کسی  
تہ خانے میں چلا گیا۔ جناب عالی یہ ایک تاریخی عمارت ہے اور  
اس میں تہ خانے بھی ہیں۔ چوکیدار نے فلی فون کر کے آگ بجھانے  
والوں کو بلایا ہے تاکہ وہ اپنی سیرٹیعوں اور کسکوں سے بچہ کی  
تلاش میں مدد دیں۔“

ڈاکٹر سردور علی نے اس اطلاع کو غیر معمولی دل چسپی کے  
ساتھ سنا۔ ہم وہاں آدھ گھنٹے تک کھڑے رہے۔ اس اتنا میں  
ہم نے متعدد دہائیوں کی آواز سنی۔ یہ آواز بہت فاصلہ  
سے آئی ہوئی معلوم ہوتی تھی لیکن ہر کسی بند کمرے سے آ رہی ہو  
عاصرین بچہ کی گمشدگی پر اظہار ہمدردی کر رہے تھے۔ راجو بیج کی دہ  
نزدیک سے اور بالکل صاف سنائی دی۔ اس کے بعد چچن

کی آواز پہلے سے بھی زیادہ صاف سنائی دینے لگی۔ ایک لمحہ کے  
لیے ہم نے محسوس کیا کہ چچننے والا ہمارے پاس ہی کھڑا ہو اس  
کے چند منٹ کے بعد چوکی آواز رفتہ رفتہ فاصلہ سے آئے گی۔ یہاں  
تک کہ سنائی دینی بند ہو گئی۔

آدھ گھنٹے کی بے کار محنت کے بعد آگ بجھانے والے  
واپس چلے گئے۔ گرم شدہ بچے کا سراغ تک نہ ملا۔ ایک فائر میں  
لے کہا۔ یہ شوگم شدہ بچے نہیں کیا تھا۔ یقیناً یہ آواز  
کسی اور جگہ سے آئی ہو گی۔

رفتہ رفتہ ہجوم منتشر ہو گیا۔ لوگ اظہار حیرت کرنے  
ہوئے اپنے اپنے گھروں کو چلے گئے۔ میں اور ڈاکٹر سردور علی جب تک  
آخر میں وہاں سے روانہ ہوئے اور سیدھے اپنے محل میں آئے۔  
وہاں ہر چیز اسی حالت میں موجود تھی جس حالت میں ہم نے کل  
چھوڑا تھا۔ البتہ بلبلہ یا، غولی بیابانی، غائب تھا۔  
ہم دونوں کوئی پندرہ منٹ تک بے حس و حرکت، پتھروں کے  
مجموں کی طرح کھڑے، ایک دوسرے کو گھورنے رہے۔ میں نے  
محسوس کیا کہ ڈاکٹر سردور علی سے کوئی بات دریافت کرے گی  
ضرورت ہی نہیں۔ یہ تو ہم سمجھ ہی چکے تھے کہ ان واقعات کا ایک  
دوسرے سے کیا تعلق ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہم نے محسوس کیا  
کہ ان خوف ناک واقعات کی توجیہ خواہ کچھ ہی ہو لیکن ہمیں اپنے  
تجربہ کی طرف فوراً توجہ کرنی چاہیے۔ ڈاکٹر سردور علی ان واقعات  
سے بہت زیادہ متاثر معلوم ہوتے تھے۔ وہ مفکر اور مضطرب  
نظر آتے تھے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ان کا دماغ میرے دماغ  
کے مقابلے میں بہت تیزی اور صفائی سے مصروف عمل تھا۔  
ناگہاں انھوں نے مجھے مخاطب کیا اور ایک ایسی آواز میں کہ  
میں نے اس سے پہلے کبھی نہ سنی تھی۔

”پروفیسر پرکاش! میں نے اس وقت تک تمہیں اس  
راز سے آگاہ نہیں کیا کہ میری محسوس بہ کس طرح غائب ہوئی۔  
مجھ تو یہ ہے کہ میں نے آج تک کسی کو بھی اپنا ہراز نہیں بنایا جو  
اور اس وقت بھی میں یہ داستان جذبات سے مغلوب ہو کر  
نہیں بلکہ محض سائنسی فکر مقصد کی تکمیل کے لیے بیان کرنا  
چاہتا ہوں۔ سننے اور غور سے سننے کہ وہ بے دانا اور دغا باز مرگز  
نہ تھی۔ لوگوں سے جو باتیں آپ نے اس کے متعلق سنی ہوں گی  
وہ بالکل غلط اور محض قیاس آرائیاں ہیں حقیقت یہ ہے کہ ایک  
دن دو پتھر وہاں اس کے گھر کے سامنے سڑاک پر سے گزر رہا تھا  
کہ تباہ اس کی شکل نظر آئی۔ اس وقت وہ مجھ سے ایک

”اچھا اس شخص چیز کے پنجہ میں جو کوئی پھنس جاتا ہے“  
ڈاکٹر سرد علی کہتے کہتے ناگہاں خاموش ہو گئے۔ انتہائی خوف  
دہرا اس سے وہ بید کی طرح کانپ رہو تھے۔ ان کی زبان نے  
حرکت کرنے سے انکار کر دیا۔ ہم بہت دیر تک خاموش کھڑے  
رہے۔ ہم نے سمجھ لیا تھا کہ کیوں بلبیلہ آستہ آستہ چپکنے لگا تھا۔  
ہم نے نہایت احتیاط کے ساتھ قید کرنے والی برقی لہری گرفت  
سے انھیں آزاد کر دیا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم اسے دوبارہ  
گرفتار کرنے کی غرض سے کافی تیز مقناطیسی قوت لے کر تیار  
ہو گئے۔ بلبیلہ نے جو اس وقت ایک سفید دھبہ بھار ہا ہوتے  
ہی پھیلنا شروع کر دیا۔ ایک حیرت انگیز شکل اختیار کر لی اور  
ناقابل اعتما اور بے حد عجیب طریقہ سے وہ فضا میں تیرنے  
اور چکر کھانے لگا۔ اس کی زبان حرکت میں تھی دو گویا کسی سبب  
کی زبان حرکت میں تھی، جو چیزوں کو چھوٹی اور یکٹی تھی۔ ڈاکٹر  
سرد علی نے ریڈیم کی ایک چھوٹی سی ٹیوب اٹھائی۔ اسے  
شیشے کی ایک ٹلی کے ایک سرے پر باندھ دیا۔ اور اس  
کی مدد سے اس نے اس عجیب اور بغیر شکل و صورت کی چیز  
کو فرش پر دوڑایا۔ ایک مرتبہ اس نے چھڑی کو بلبیلہ کے اندر  
داخل کر دیا جس کے اثر سے اس کی شکل گیند کی طرح  
ہو گئی اور اس نے چھڑی کو کھینچ لیا۔ ایک اور خرگوش اس کے  
نزدیک رکھا گیا۔ بلبیلہ نے خرگوش کو اپنی طرف کھینچ لیا۔  
صرف ایک مرتبہ کی کوشش سے خرگوش غائب ہو گیا۔ بلبیلہ کے  
اندر سے دونوں خرگوشوں کی آوازیں سنائی دیتی تھیں۔ لیکن  
بلبیلہ خود سکرٹنے سکرٹنے نظروں سے غائب ہو گیا۔ اسی وقت  
ہم اسے اس کے قید خانہ میں لے گئے اور برقی رد کے ساتھ  
باندھ دیا۔

گرنے کے فاصلے پر تھی۔ اور اپنے گھر کے صدر دروازہ سے باہر آ رہی تھی کہ اچانک وہ غائب ہو گئی۔ شاید زمین بھٹی اور وہ اس میں سما گئی۔ اور میری نظروں کے عین سامنے۔ میں اس جگہ آیا، جہاں وہ گھڑی تھی۔ وہاں نشان تک نہ تھا۔ سڑک کی سطح پختہ اور ٹھوس تھی۔ سڑک کے دونوں جانب کنکریٹ کی پٹریاں تھیں۔ میں نے اسے اپنی ٹکاپوں سے اوجھل نہیں ہونے دیا تھا۔ میں بے بس قدم رکھتا ہوا گھر میں گیا۔ بالائی منزل کے ایک کمرے کی کھڑکی میں سے اس کی آنکھیں اُسے باہر آتے دیکھا تھا۔ ورنہ میں سمجھتا کہ میرے دماغ میں خلل آ گیا ہے۔ جب میں سڑک پر واپس آیا تو میں نے محسوس کیا کہ وہ مجھے بلارہی ہے۔ میں نے چاروں طرف نگاہ دوڑائی لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا۔ اس کے بعد جو واقعات رونما ہوئے ان کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ پروفیسر پرکاش! میں نے تمہیں اس لیے اس واقعے سے آگاہ کر دیا ہے کہ اگر خدا نخواستہ تمہیں اس تجربہ کو تہنہ جاری رکھنے پر مجبور ہونا پڑا تو تم اس انسان سے بہت کچھ فائدہ اٹھا سکو گے۔“

چند منٹ کی انتہائی جدوجہد کے بعد ڈاکٹر سرداری نے اپنے ہوش و حواس درست کیے۔ پھر انہوں نے ٹیکسیکل باتیں کیں۔

”سب سے پہلے ہمیں اس کا انتظام کرنا ہے کہ اور بلبلہ غائب نہ ہونے پائے۔ ہمیں ایک اس قدر مضبوط پتھر بنانا چاہیے کہ جو اسے مقید رکھ سکے۔ سب سے یقین ہے کہ ہم قید خانہ کی مصلحت کو بدل کر اس مقصد میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔“

مجھے خوب یاد ہے کہ اس روز ہم نے اس قدر جوش اور  
انہماک سے کام کیا کہ میں آج تک یہ نہیں سمجھ سکا کہ ہم میں یہ جوش  
کہاں سے آگیا تھا۔ تجربہ کے دوران میں اس کے لازمی نتیجے کے  
طور پر ہم نے حیرت خیز زمین دیکھے — یہاں تک کہ وہ دنیا  
جہاں ہم آباد ہیں ہمارے جوش و دھواں سے بے تعلق ہو گئی۔  
پر محبت تمام ہم نے تاروں کا ایک پنجرہ تیار کیا۔ اور جہاں تار  
ایک دوسرے سے گرو کھاتے تھے، وہاں ان کو اودھناؤہ مضبوط  
کر دیا۔ شیشے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے باندھ دیے اور اس  
طرح کہ ان پر ریڈیو کی لہریں اپنا اثر ڈال سکیں۔ پرانے پنجرہ  
کی جگہ اس نئے پنجرہ کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے ایک اور ملبہ  
یا ”غول بیابانی“ پیدا کیا اور نہایت حیرت اور خوف کے ساتھ دیکھا  
کہ وہ ایک خرد گمشدہ جیسے ہم سائنس کی قربان گاہ پر حسرت چڑھتا

لگتے ہیں۔ فضا میں ایک ساتھ تیرنے اور غیر معین اور خط کا طریقہ سے سفر کرنے میں اور کوئی خاص کشتی انھیں ابھر اُدھر بھگانے پھرتی ہے۔ وہ ایک دوسرے کو تلاش کرتے ہیں لیکن کسی تلاش کی وجہ سے نہیں بلکہ محض اتفاق سے مگر قوی طاقت کے زیر اثر۔

\_\_\_\_\_ بے انتہا اتفاقات کے نتیجہ کے طور پر \_\_\_\_\_ یہ ہماری دنیا کا ایک قطعاً ناقابل توجیہ قانون ہے۔ وہ ایک دوسرے کو ڈھونڈتے ہیں۔ پھر ایک ساتھ فضا میں تیرنے اور بھگانے میں \_\_\_\_\_ مشرق پر کاش الگے کہ یہ بات ضرور صاف ہوگئی ہو کہ غول بیابانی ہمارے بزرگوں کے قول کے مطابق کوئی شریہ جن نہیں بلکہ برقی قوت کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ ہے اور ممکن ہو کہ ہم آئندہ کبھی اس پر قابو پا سکیں۔

”میں نے برقی قوت کے اس انتشار کو الٹے کے لیے جو تجربے کیے وہ ناکام رہے اور اب میں سمجھ گیا ہوں کہ میری یہ کوشش کیوں ناکام رہی۔ لیکن میں ابھی اسے پوری طرح بیان نہیں کر سکتا ہوں۔ کیوں کہ ہماری داری زبان اردو کی توحیقت ہی کیسا ہے، اگر نری میں بھی اسے بیان کرنے کے لیے مناسب الفاظ موجود نہیں ہیں۔ نیز اختصار کے ساتھ عرض ہے کہ:۔

”ہماری دنیا میں چند ایسی حرکتیں“ اور ان کے اثرات ہیں جن کا توازن قائم نہیں۔ وہ ایک خاص نتیجے کی طرف حرکت کر رہی ہیں اور کسی صورت سے بھی انھیں اپنی منزل مقصود کی طرف جانے سے روکا نہیں جاسکتا۔ ایک نامعلوم زمانہ اور ایک نامعلوم مقام سے ایک نامعلوم مقام تک کرہ ارض دوڑ رہا ہے جس کے لازمی نتیجے کے طور پر ساری دنیا میں ”قوت“ (دازجی) پھیل جاتی ہے۔ غیر مساوی قوت کے مرکز تحلیل ہو کر ایک ایسی مساوی اونزن قوت پیدا کر رہے ہیں جس کا مقابلہ دنیا کی کوئی طاقت نہ کر سکے گی۔ اس کا ایک ثبوت عناصر کے اجزاء کے ذریعے سے پیش کیا جاسکتا ہے۔ ان تمام کارکرزی نقطہ بوزینیم اور رڈیم ہے۔ کون کون کہہ سکتا ہے کہ زمانہ ماضی میں رڈیم اور رڈیم کے امڈ کیا تھے۔ اور آئندہ کن عناصر میں جذب ہو جائیں گے۔ یہاں تک کہ دنیا ہی غائب ہو جائے گی۔

”یہ کوئی جدید انکشاف نہیں۔۔۔۔۔ ہم نے وہی باتیں معلوم کی ہیں جو ہمارے تیس رو معلوم کر چکے ہیں۔ ہماری بیخبرداشت دریافت جو دنیا کے لیے ایک بے کار اور بے فائدہ چیز ہے، یہ جو کہ دنیا میں حیرت انگیز انقلابات ہو رہے ہیں۔ دنیا کی عمر ختم ہو چکی ہو۔ مادہ کی شکل بہت جلد ہوا میں تبدیل ہونے والی ہے۔ آج بھی

مردہ کی کھجور میں آیا۔ مجھے تو صرف اس قدر معلوم ہے کہ کشتی کو اس کے چہرہ پر ابوسی کے آئینے یاں تھے۔ ہم نے ہر ممکن طبعیاتی اور کیمیائی طریقہ سے اس ناقابل توجیہ ناکہ کو حل کرنے کی انتہائی جدوجہد کی۔ ہم ان جان دار چیزوں کو دیکھنا چاہتے تھے جو اس حیرت انگیز طریقہ اور اس قدر مکمل طور پر اس کے جسم میں جذب ہو گئی تھیں۔ بیلین سم کا میاب نہ ہو سکے۔ ہم نے ہر رنگ اور ہر قسم کی شعاعیں پھینکنے والے پردے استعمال کیے۔ شیشے کے سینوں و نیز باقوی سینوں کی مدد سے اس کا نوٹا مارنے کی کوشش کی۔ میں نے ان نقوہ بروں کو ڈوب کر کے تنہائی میں ان پر غور کیا۔ ڈاکٹر سرور علی نے میری اس خود غرضانہ حرکت پر کوئی اعتراض نہ کیا۔

یہ اب یہ خصوص کیسے بہت خوش ہوں کہ میں نے یہ خدمت اپنے ذمے لے لی تھی۔ کیوں کہ تیسرے دن دوسرے وقت ہماری توقعات سے بھی زیادہ ناکام پٹیوں میں سے ایک ایسی پلیٹ ملی جس پر تیز روشنی میں بے حد ہونک نقوش نظر آئے۔ ناقابل شناخت حیرت خیز۔ ہر ہونک کا طریقہ سے خراب شدہ شکلیں۔

لب جان اور دوسرے تڑپتی ہوئی جان دار چیزیں بلبلہ کی اندر زنی جگہ کو کھیرے ہوئے تھیں۔ میں نے اس پلیٹ کو دھو کر چھپا دیا اور بغیر کسی ارادہ یا خیال کے ڈاکٹر سرور علی سے اس کا ذکر نہ کیا۔ اس وقت میں نے محسوس کیا کہ اس تجربہ کا خاتمہ ایک ہی طریقہ سے ہو گا۔ جب ہم رات کو دیر تک بغیر کسی کامیابی کے کام کرتے رہے تو میں نے سمجھ لیا کہ ہماری دنیا میں جان داروں کی حیرت خیز گم شدگی صرف ایک طریقہ سے ہو سکتی ہے اور کسی حالت میں بھی رد کا نہیں جاسکتا۔ اور نہ گم شدہ جان داروں کو دوبارہ اس دنیا میں لایا جاسکتا ہے۔

ہم مسلسل تین دن تک کام کرتے رہے۔ چوتھے دن شام کو ہم نے تجربہ کو دوسرے دن پر منتوی کر دیا۔ ہماری آنکھوں میں ٹھکن کے باعث جلن تھی۔ میں چار کی ایک درجن پیادیاں اپنے پیٹ میں انڈیل چکا تھا۔ ڈاکٹر سرور علی باتیں کرنا نہیں چاہتے تھے۔ لیکن میرے اصرار پر انھوں نے ٹھکی ہوئی آواز اور ایسا سا لہجہ میں کہا،

”میں نے سا با سال کی داغ سوزی محنت شاد اور تجربات کے بعد غول بیابانی“ پیدا کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا ہے۔ چند مخصوص حالات میں فطرت بھی انھیں پیدا کرے گی۔ یہی کی مدد اور نیز میری تیوب کی مدد سے نامعلوم دنیا کے بلبلے پیدا کیے جاسکتے ہیں جو وجود میں آتے ہی اپنے ہم جنسوں کو تلاش کرنے

منک روشن تھے اور اپنا کام کر رہے تھے۔ خاصہ تھا کہ ایک لمحہ کے لیے برقی رو اپنی پوری قوت سے استعمال کی گئی ہے جس نے محل اور دوسرے کمروں کو قفل کر دیا۔ اور کسی نہ کسی طرح اپنے گھر آیا۔ خوف و دبشت کے اثر سے میں ایک منہمک تھک بھاری میں مبتلا رہا۔ میں ناقابل بیان ہونک نظاروں کا شکار تھا جو لوگ میری تہارداری کر رہے تھے ان کا خیال تھا کہ میرا دماغ خراب ہو گیا ہے۔

جب میں سن در سن ہوا تو ڈاکٹر سردر علی کے مکان پر گیا اور سیرج کے تمام آلات توڑ ڈالے۔ مجھے یقین ہے کہ انھوں نے غائب ہونے سے پہلے ہی تمام تحریریں جلا دی تھیں کیوں کہ ان کے کمر میں ایک بھی موجود نہ تھی۔ میں نے وہاں سے واپس آنے وقت چونکی دار سے کہا کہ ڈاکٹر سردر علی کسی ضروری کام سے مبعوث چلے گئے ہیں اور معلوم نہیں کب واپس آئیں لہذا یہی بہتر ہے کہ سامان اٹھا کر حویلی دوبارہ کرایہ پر دے دیں۔

میں وہاں سے چلی اور تازہ ہوا میں آیا۔ لیکن اب مجھے معلوم ہے کہ درختوں کے نیچے ہوا کے چلنے کی جواز سناٹی دیتی ہے وہ ہمیشہ ہوا سے پیدا نہیں ہوتی ہے۔

## ہمدرد صحت کے پرائے فائل

”ہمدرد صحت“ کے مستقل خریداروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پرائے فائل ہمیں واپس کر دیں اس لیے نامناسب ہے کہ شائقین ہمدرد صحت پرائے پرچے بڑی جھپٹ سے رکھتے ہیں اور کسی مشرط پر واپس نہیں کرتے۔ تاہم یہ خیال کر کے کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہوئے ہیں، میں بعض خریدار پرائے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہو سکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرائے فائل اچھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کن کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے۔ ایک سال کے پرائے فائل کی قیمت ہم اہل قیمت یعنی ایک روپیہ علاوہ محصول ڈاک دے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکتے ہیں

ناظم ہمدرد صحت

ہمدرد ڈاک خانہ، دہلی

وہ چیزیں جو پہلے سخت اور ٹھوس تھیں گیس بن کر فضا میں اڑ رہی ہیں ہماری دنیا سے ایک نامعلوم دنیا کی طرف جا رہی ہیں اور ان کی اس پرواز کو کبھی نظر بھی روکا نہیں جاسکتا ہے۔

”اب چون کہ ان انقلابات زمانہ کو روکنا ممکن ہی نہیں اس لیے اہل دنیا کو اس راز سے آگاہ کر کے انھیں خوف زدہ کرنا عقلمندی نہیں۔ میری نگاہوں میں وہ لوگ جو دنیا میں رہنے والے ہیں کو خوف زدہ کر دینے والی باتیں شائع کرتے رہتے ہیں اولاد آدم کو دشمن ہیں۔۔۔۔۔۔ علاوہ ان میں مجھے یقین ہے کہ دنیا ہماری معلومات کی قدر کرے گی۔ میری رائے میں تو میرے معاصرین ہماری معلومات کو ناقابل اعتماد ٹھہرائیں گے۔ اسی وجہ سے میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اس تحریر کے متعلق تمام تحریریں ضائع کر دوں گا۔ اور کل ہم دونوں ان آلات کو بھی توڑ ڈالیں گے۔ میں بہت خوش ہوں کہ تم نے ایک کامیاب پلیٹ کو ضائع کر دیا۔ پہلے ہی سے میرا خیال تھا کہ تم ایسا کر دو گے۔ میں تمہارے اس نیک خیال کی قدر کرتا ہوں کہ تم نے ان ہولناک نقوش کے معانہ سے بچانے کی کوشش کی۔ مگر تمہاری یہ کوشش بے کار تھی۔ کیوں کہ مجھے گزشتہ کئی سال سے ان عجیب اور ہونک چیزوں کے وجود کا علم ہے۔ میں نے اپنا قیمتی وقت ان کی تلاش میں ضائع کیا اور ان کو گرفتار کر کے ان کی نگرانی کی۔۔۔۔۔۔ میں نے بار بار ان کو دیکھا ہے۔۔۔۔۔۔ میں انتہائی خوف سے نیم مردہ ہو چکا ہوں۔“

”خدا کے لیے آئیے ہم ان خوفناک آلات سے دور چلے جائیں۔ ہم بہت تھک گئے ہیں اس لیے آرام کرنا لازم ہے۔ آپ اس کمرہ میں جا کر آرام کریں اور میں لائبریری میں جا کر سو جاؤں گا۔“

وہ رات ایک لمحہ واحد کی طرح گزر گئی ہیں اس قدر تھکا ہوا تھا کہ لیٹتے ہی عالم خواب میں پہنچ گیا اور اس قدر گہری نیند سو یا کہ گویا مردوں سے شرط باندھ کر سو با تھا اور صبح کو جب آنکھ کھلی تو دن کا بیڑہ چمکا تھا۔ میں فوراً بچے پاؤں لائبریری میں دیکھنے گیا۔

کہ ڈاکٹر سردر علی بھی اٹھ بیٹھے ہیں یا نہیں لیکن کمرہ خالی، بلینگ بستر بھی نہ تھا۔ میں نے سوچا کہ وہ صبح سویرے ہی محل میں چلے گئے ہیں اور یقیناً انھوں نے ایسا ہی کیا تھا۔ کیونکہ جیسے ہی کہ میں لائبریری کے دروازہ کے سامنے سے جانے لگا تو میں نے سنا،

”پیارے دوست۔۔۔۔۔۔ میں جا رہا ہوں۔

مجھے بھون مت۔۔۔۔۔۔“

میں بھاگا ہوا محل میں گیا۔ کمرہ خالی تھا۔ لیکن کمیائی

# معلومات

## سرطان کا "جوہری" (رادیٹک) علاج

جاپان کے شہر میروشیما اور ناگاسکی میں جوہری (اٹم) بموں نے اپنی بے انتہا طاقت آزمائی و تباہ کاری کے علاوہ باقی ماندہ کی صحت کو جس طرح برباد کیا ہے اس کا تذکرہ ہم "بہرِ صحت" کی ایک پچھلی اشاعت میں کر چکے ہیں۔ مگر جدید سائنس کو کاڑھنے یہ ہیں کہ اسی جوہری طاقت سے اکثر مفید اور تعمیری کاموں میں مدد لینے کی توقع ظاہر کی جا رہی ہے۔ چنانچہ اب اہلِ ادرسائنس دانوں نے یہ کوشش شروع کی ہے کہ جوہری انرجی کے متعلق نئی دریافتوں کو مرض سرطان کے علاج میں کس طرح استعمال کیا جائے۔

اس سلسلہ میں پانچ برطانی داروں نے مذکورہ بالا مسئلہ پر تحقیقات جاری کرنے کے لیے ایک مشترک "ریسرچ کونسل" قائم کی ہے تاکہ اس خاص مقصد کے لیے مجتمع کوششوں سے کام لیا جائے۔ ان کے نام یہ ہیں:-

۱، میڈیکل ریسرچ کونسل۔

۲، رائل سوسائٹی۔

۳، مسٹری آف ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ آف سائنٹی فک

ریسرچ۔

۴، رڈیم کونسل۔

۵، انجیری کلچرل ریسرچ کونسل۔

یہ تجربات شروع کر دیے گئے ہیں کہ ریڈیائی علاج کو متعلق نئی دریافتوں اور سرطان کے علاج میں "جوہری" معلومات کو یکجا کر کے کس طرح کام میں لایا جائے، کہا جاتا ہے کہ ان ماہرین سائنس نے کسی حد تک کامیابی بھی حاصل کر لی ہے، مگر وہ اس وقت تفصیلات کو شائع کرنا نہیں چاہتے جب تک کہ کوئی قطعی کامیاب حربہ ان کے ہاتھ نہ آجائے۔

لیکن دوسرے سرطان کے علاج میں ایک دوسرا اور نیا قدم بڑھایا ہے۔ "مچینکوف انٹی ٹیوٹ" کے پروفیسر نینا کلیووا اور ان کے چند سائنس دان سمجھتے ہیں کہ "سودیتھ" اکائی آف میڈیکل سائنس کے مرکزی ادارے کو یہ اطلاق دی ہے کہ انھوں نے بیٹریائی (جراثیمی) اصل رکھنے والا ایک ایسا مادہ تیار کیا ہے جو سرطان کی دوسروں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اس نوبیاد مادہ سے ۹۵ ویں صدی ایسے چوبیسوں کو جن میں سرطان کی رسولی یا لمبی درم پیدا ہو چکا تھا بالکل اچھا کر دیا گیا ہے اور انسانوں کو بھی مرض سرطان میں فائدہ پہنچایا گیا۔ اگرچہ اس دریافت کے متعلق کوئی دعویٰ کرنا قبل از وقت ہے۔ مگر ان سائنس دانوں نے اپنے تجربات کے نتائج کو "امیدانگہ" کہا ہے۔

## دق وصل کا نیا علاج

سوڈن کے ایک مشہور سائنس دان پروفیسر مینس ڈیوڈ نے اپنی بعض تحقیقات کے بعد یہ امید ظاہر کی ہے کہ وہ اس دنیا میں پہلے آدمی ہوں گے جو مرض دق کا شرطیہ علاج پیش کر سکیں گے۔ پروفیسر مینس دق کا دعویٰ ہے کہ انھوں نے ایک ایسا مادہ دریافت کیا ہے جو دق و دوسلوں چوبیسوں کے علاج میں کامیاب ہو جائے۔ ابھی ان کے تجربات کا سلسلہ جاری ہے، اور اپنے پروگرام کے مطابق وہ سال آئندہ کی ابتدا میں انسانوں پر اپنی دوا کی جانچ شروع کر دیں گے۔ پروفیسر ڈیوڈ شہر اسٹاک ہوم دار الحکومت سوڈن کے تمام ہسپتالوں کی مشترک "سنٹرل سیکرٹریو جیکل لیبرٹری" کے افسر علی ہیں۔ اس وقت ان کی عمر ۵۶ سال ہے، وہ وہی سال سے دق و دق کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں ان کے رفقاء کے کار می، نوبل انٹسٹی نیوٹ کے "ایوکیٹری" (جینیاتی) کے شعبہ کے پرنسپل، ایچ۔ تھیوال اور ایک نوجوان ڈاکٹر سون برگس مردم بھی ہیں۔

دوسری طرف آسٹریلیا کی نگاہ بعض ایسے تجربات پر لگی ہوئی ہے جو دلیات متحدہ امریکا میں ایک نوبیاد دوا کے متعلق جاری ہیں بیان کیا جاتا ہے کہ یہ دوا مرض دق وصل میں بہت مفید ثابت ہوگی۔ اس کی تیاری اور طریقہ استعمال کے متعلق چند پورٹریٹ امریکا کی فیڈرل گورنمنٹ (دفاقی حکومت) کے سامنے پیش کی جا چکی ہیں۔ مگر چون کہ ابھی تفصیلات صیفہ راز میں ہیں اس لیے کوئی آخری نتیجہ نہیں نکالا گیا ہے

سائنس لینے والا گلاس

انسانوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مستقبل قریب میں ایک ایسا کپڑا استعمال کیا جائے گا جو "سائنس لیتا رہے گا۔"

فی صدی -

(۲) بنگال کے چنے دیکھائے ہوئے، ۳۰ فی صدی

(۳) بگین ۳۳ فی صدی -

(۴) بھیر کا گوشت ۲۶ فی صدی

(۵) ناریل کانیل ۲۱ فی صدی

(۶) کچا کیلا ۲۱ فی صدی - جنہی کانیل ۴۳ فی صدی

فی صدی -

چوہوں کو یہ خدازانہ آسانی مقدار میں دی جاتی تھی جتنی کہ وہ خوب سپٹ بھر کر کھا سکیں۔ انڈین میڈیکل گزٹ لکھتا ہے کہ اس غذا کے باعث سب کے سب چوہے بہت کمزور ہو گئے، ان کا نشوونما رک گیا، ان کی عام صحت خراب ہو گئی۔ ان کے پچھلے پیرٹھریس اور بدنما ہو گئے، ان کے جسم سے بال گر گئے گئے، اور ان میں پھیپھڑے کی بیماریاں نمودار ہونے لگیں۔

اس کے بعد تجربات میں تبدیلی کی گئی اور بدل کے طور پر مختلف اقسام کی دوسری غذائیں دی جائے لگیں۔ چاول کے ساتھ ان غذاؤں کا اضافہ کر دیا گیا جن میں کیلیم اور دوسرے معدنی اجزاء اچھی مقدار میں ہوتے ہیں، مثلاً دودھ پھل اور سبزیتوں والی ترکاریاں وغیرہ۔ یہ تجربات مختلف صورتوں میں جاری رہے۔ دہلی میں بھی دودھ کی طرح کیلیم کی مقدار موجود ہوتی رہی۔ مگر دیکھا یہ گیا کہ دہلی نے بھوک میں اضافہ کیا اور دودھ نے کیلیم ہم پہنچایا۔ اس کے بعد ان چوہوں کو املی، پیاز، دارچینی، لہسن وغیرہ کا افشردہ بھی دیا گیا۔ تجربات کے ایک دوسرے سلسلہ میں تو نے فی صدی چاول کے ساتھ دس فی صدی کھن، گھی، شارک لیور آئل یا نیاناماتی روغن بھی دیے گئے۔ مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نمودار نہیں ہوا بلکہ چوہوں کی حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ چونکہ یہ تجربات صرف ان لوگوں کو لیے جاری کیے گئے تھے جن کی بنیادی غذا چاول ہی ہے (مثلاً مدراس یا بنگال کے باشندے)، اس لیے چاول کے ساتھ ڈول پیسے جاتے رہے، یہاں تک کہ مندرجہ ذیل "طعام نامہ" کا کیا ہوا۔ آبلے ہوئے چاول۔ ۵۰ فی صدی۔ بنگال کے چنے دیکھے ہوئے، ۱۰ فی صدی۔ رگلی ۲۰ فی صدی۔ گل اشرفی ۱۰ فی صدی ہرے چنے ۵ فی صدی۔ سبزیاں ۵ فی صدی۔

اس غذائی مرکب سے چوہوں کی حالت بہت بہتر ہو گئی اس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ وہ غریب عوام امدان کے ساتھ جو

یہ کچرا ایک نئی چیز سے تیار کیا جاتا ہے جو بہت ہی ہلکی ہے اور سردی اور پانی کو روکتی ہے، یعنی "کوئلڈ پروٹ" اور "واٹر پروف" ہے۔ اس کی مخصوص خوبی یہ ہے کہ جسم کا پسینہ تو اس لباس کے مسامات کے ذریعہ باہر نکل جائے گا مگر کوئی بیرونی رطوبت اندر داخل نہیں ہو سکے گی۔

"ادار دھک" مکانات

انسانی اعصاب پر آوازوں اور شور و غل کا جو خراب اثر ہوتا ہے اس کو طبی حلقوں میں تسلیم کر لیا گیا ہے۔ اطباء کا خیال ہے کہ بعض اعصابی بیماریاں مخصوص طور پر مختلف قسم کی آوازوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے واٹ فورد کے برٹش گورنمنٹ بلڈنگ ریسرچ اسٹیشن کے ارکان کچھ دنوں سے یہ تحقیقات کر رہے تھے کہ اگر بیرونی آوازوں کو مکانات میں داخل ہونے سے روک بھی دیا جائے تو اندرونی آوازوں کی ان لہروں سے کیوں کو نجات حاصل کی جاسکتی ہو جو ہر وقت مکانات کے اندر گونجتی رہتی ہیں۔ اب انھوں نے اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی ہے اور ایسے چھوٹے چھوٹے مشین پرزے ایجاد کیے ہیں جن کو اگر مکان کے اندر جا بجا لگا دیا جائے تو وہ آوازوں کی لہروں کو جذب کرتے رہتے ہیں۔ مزید برآں فرش پر "شیشے کے اون" کی ایک تہہ دو درجوں یا چٹائیوں کے درمیان بچھا دی جاتی ہے، اس سے آواز کی لہریں اور بھی جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ لندن کے مکانات میں ان چیزوں کے کامیاب تجربے کر لیے گئے ہیں، یہاں تک اب دروازوں کے کھٹنے اور بند ہونے سے یا لوگوں کے چلنے پھرنے سے بھی کوئی آواز پیدا نہیں ہوتی، اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پانی کے تل بھی "خاموش" ہو گئے ہیں۔ اب انگلستان کے نئے مکانات کی تعمیر میں یہی طریقہ استعمال کیا جا رہا ہے۔

چاول کے متعلق غذائی تجربات

"دینٹر کرسچین کالج" مدراس میں غریب عوام کے لیے چاول کی غذائی حیثیت کے متعلق جو تجربات کیے گئے ہیں، ان بعض جبروت انجمن حقیقتیں ظاہر ہو رہی ہیں۔ یہ تجربات کچھ دنوں سے چوہوں پر جاری تھے، اور ان کو بنیادی غذا کی حیثیت سے چاول کی کافی مقدار بعض دوسری چیزوں کے ساتھ مندرجہ ذیل تناسب سے دی جاتی تھیں۔

(۱) مشینوں سے صاف کیے ہوئے اور اچھی طرح آبلے ہوئے اور پکائے ہوئے چاول۔ (کھات) ۸۹، ۸۶



بالکل سستی چیزیں کھانے پر مجبور ہیں، وہ اس طعام نامہ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مگر یہ بھی ظاہر ہے کہ پوری غذا میں چاول کی مقدار بحال فی صدی سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

دانتوں کی بوسیدگی بتانے والا کیمرا۔

طلاح دندان کی تباہی میں یہ پہلا موقع ہے کہ امریکا میں دانتوں کی بوسیدگی کی اندرونی حالتوں کا فوٹو گراف ایک مخصوص کیمرے کے ذریعہ لیا گیا ہے۔ یہ کارنامہ ڈاکٹر ہیری فرسی اور ڈاکٹر جے ایم۔ سائڈز کا ہے، جو کیلی فورنیا یونیورسٹی کے تحقیقاتی شعبہ میں ماہرین کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ انہوں نے پہلے دانتوں کی اوپری جلا دار تہ (دینٹا دندان) کو رکیلیس "مسیبہ" کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کیا جس سے دانتوں کی اندرونی حالت درست ساخت دکھائی دینے لگی۔ اس کے بعد یہ معلوم ہوا کہ خراب دانتوں کی سطح پر بیکٹیریا یعنی جراثیم کی ایک فلم یعنی جملی سی بن جاتی ہے۔ اس کے بعد دوسرے جراثیم بھی پہنچنے لگتے ہیں جو دانتوں کے ڈھانچے کو نرم اور بوسیدہ کر دیتے ہیں اور پھر سڑے ہوئے سیال آؤس اندر پھیلنے لگتے ہیں یہاں تک کہ اس سیال میں دانت کے ٹھوس اجزاء چھوٹنے چھوٹنے جزیروں کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

مقبولیت و سہولت عزیز کی کاواز۔

وہ کون سی چیز ہے جو انسان کو مقبول و نامقبول یا کامیاب و ناکامیاب بناتی ہے؟ اس کا جواب میچ گیٹن یونیورسٹی کے ڈاکٹر لٹل، ڈاکٹر لوٹھر برنڈ نے امریکن کالجوں کے اخبار ہزار طبیبانہ تجزیہ کرنے کے بعد دیا ہے۔ ڈاکٹر لوٹھر فرماتے ہیں کہ ہر دل عزیز آدمی میں مندرجہ ذیل اوصاف ہوتے ہیں (۱) وہ انرجی اور طاقت کا رکھنے والا ہے سمجھتا ہے اور انہی قابلیتوں کے باعث وہ مواقع کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔

(۲) جو چیزیں اس کو آگے بڑھانے والی ہوتی ہیں خواہ وہ چھوٹی ہوں یا بڑی ہوں، ان پر وہ اپنی تمام توانیاں اور سرگرمیوں کو مرکوز کر دیتا ہے۔

(۳) وہ اپنے گرد و پیش کے لوگوں سے پوری وابستہ رکھتا ہے۔

(۴) جن لوگوں سے اس کو واسطہ پڑتا ہے ان کی قسمت اور فکری کو وہ معلوم کر لیتا ہے۔

(۵) خود کو پسندیدہ و ہر دل عزیز بنانے کے لیے

وہ ایک خاص انداز کو دار اختیار کرتا ہے۔

گائے کے معدے میں جیاتینوں کی نیکلیزی

آپ کو اس تازہ ترین دریافت کی خبر سے تعجب ہو گا کہ گائے کا معدہ ایک جیاتین ساز کا رخا نہ ہے جو صرف گائے ہی کی ضرورت کے لیے جیاتین "ب" کو دپ کے تمام اجزاء پیدا نہیں کرتا بلکہ ان کی کچھ فاضل مقدار بھی پیدا کرتا ہے جو اس کے ہضم شدہ فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ یہ حقیقت جو پنلوانیا اسٹیٹ کالج میں معلوم کی گئی ہے اب بہت سے ماہرین سائنس کے لیے باعث توجہ بنی ہوئی ہے۔ گائے کے پیچیدہ معدے کے جس حصے میں خاص طور پر جیاتین پیدا ہوتے ہیں وہ اس کا "پہلا معدہ" ہے جو جگلی کرنے والے جانوروں میں پایا جاتا ہے اور بے انگیزی میں "دوہین" یعنی "جگلی کی تیشلی" کہتے ہیں۔ جیاتینوں کی یہ تیاری گائے کے جسمانی افعال کے ذریعہ نہیں ہوتی ہے بلکہ پہلے معدے میں بہت سے بکٹیریا جراثیم کی کثرت ہوتی ہے۔ قدیم زمانے سے یہ بات بھی جا رہی ہے کہ مرغی کے چوچے گائے کے گوبر کو گریہ کر دانت چبے ہیں وہ بہت سن درست و توانا ہوتے ہیں۔ اس کا سبب انہی جیاتینوں کی موجودگی میں ہے۔

## دہلی کے صحیح مرکبات

اگر ہندوستان کے تمام اطباء کے مطب پر نوجونظر ڈالی جائے تو معلوم ہو گا کہ تمام حکمانوں نے فی صدی دھرمیات استعمال کرتے ہیں جو عام طور پر طب کے مرکز شریعت منزل یعنی مسیح الملک حکیم اجل خاں صاحب کے خاندان میں متعال ہوتے ہیں۔ یہ مرکبات اس قدر ہمہ گیر حیثیت حاصل کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے تمام دو خانوں میں ان ہی کی ساخت و پرداخت ہوئی رہتی ہے۔ خواجہ صاحب نے سب سے پہلے ان مرکبات کو جمع کرنے کی کوشش کی جو جن کا تذکرہ دہلی کے مطب میں آچکے ہے۔ پھر وہ مرکبات دیے ہیں جو بارہا تجربہ کرنے پر مفید ثابت ہوئے ہیں۔ علاوہ انہی مرکبات کے شرح میں دوا سازی کے اصول اور کثرت سازی کے رموز و نکات پر سریر حاصل بحث کی گئی ہے۔ اس لحاظ سے یہ مجموعہ دوا سازی اور معمولہ مرکبات پر حاوی ہے۔ کاغذ و طباعت نہایت بہتر قیمت مجلد تن ریپے۔ غیر مجلد دو ریپے آٹھ آنے۔

پتہ:- دارالتالیفات قریب باغ اجل روڈ نئی دہلی

# انتقاد

ترتیب میں جدید علم الادویہ کی کفریسی کارآمد اور مفید ادویہ کو سامنے رکھا گیا ہے جن کے افادہ سے انکا نہیں کیا جاسکتا مولف نے اس بات کا بھی خیال رکھا ہے کہ نئے مختصر ہوں اور ان کے اجزاء آسانی سے دست یاب ہو سکیں۔ امراض مدونہ اور غیر مدونہ دونوں ہی کا ذکر اس فارماکوپیا میں کیا گیا ہے۔ امراض و علاج کے علاوہ اس فارماکوپیا میں مولف نے ایسی معلومات بھی جمع کی ہیں جن کی معالج کو ہر وقت ضرورت رہتی ہے، مثلاً امراض وعظائیں، نقشہ حیاتین، مرلیضوں کے لیے چند اقدیر، اوزان و پیمانے اور دیگر تشخیصی معلومات وغیرہ۔ آغاز بیان سادہ اور عام فہم ہے، لکھائی چھپائی اچھی ہے ہمیں امید ہے کہ یہ فارماکوپیا معالجین کے لیے بہت کارآمد ثابت ہوگی۔

صفحہ ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

## صنف نازک

پتہ:- مینجر صاحب رسالہ شیرالاطبا، بیٹن روڈ، لاہور  
لاہور کے مشہور طبی رسالہ شیرالاطبا نے حال ہی میں اپنی خاص اشاعت "صنف نازک" کے نام سے شائع کی جو اس میں صنف نازک پر علمی، ادبی، تاریخی، معاشرتی اور طبی حقیقتوں سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ اکثر مضامین مفید اور لائق مطالعہ ہیں۔ ہندوستان کے بعض مشہور لکھنے والوں نے اس کی افادی حیثیت کو بڑھا دیا ہے۔ طبی نوعیت کے مضامین میں شفا الملک حکیم محمد حسن صاحب قرشی اور ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب کے مضامین پر از معلومات ہیں۔ مضمون نگاروں کی نسیروں کا اس اشاعت میں اہتمام کیا گیا ہے۔ غرض ادارہ شیرالاطبا نے ہر ذوق کی تسکین کا سامان اس اشاعت میں کیا ہے لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ٹائٹیل خوب صورت رنگین ہے۔

صفحہ ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

## سالنامہ ج کل

صفحہ ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

تقطیع ۱۸۰۲۲، ضخامت ۱۲۸

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ، خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب آسیر، روشن آراؤڈ، دہلی۔

جناب خان صاحب حکیم محمود علی خاں صاحب آسیر نے اپنے اور اپنے خان دان کے عبرات اس بیاض میں جمع کئے ہیں۔ اخصان کی ترتیب کے اکثر متعلقہ امراض کی ادویہ شکل جو بہ صاحبین اطبیقات، سفوف، اقراص، فصوص، روغن، صنادید وغیرہ پیش کی گئی ہیں۔ حکیم صاحب نے اس بات کا خیال رکھا ہے کہ ادویہ ایسی ہوں جو عموم کامل جانیں اور ان کی تیاری میں الجھن نہ ہو۔ صاف اور سادہ زبان میں مفید اور مختصر نسخوں کا یہ مجموعہ ہر معالج کے لیے کارآمد ثابت ہوگا۔ لکھائی چھپائی اچھی ہے۔ ضرورت مند اصحاب اوپر کے پتہ سے یہ رسالہ طلب فرمائیں۔

تقطیع ۲۰۰۳۰، ضخامت ۸۴

پتہ:- مینجر صاحب کتب خانہ حکیم حافظ حسین الدین صاحب کھاتولی، ضلع مظفرنگر۔

پارکٹ فارماکوپیا کے مولف جناب حکیم حافظ محمد الدین صاحب فاضل الطب والیچراحت،

"دین و دنیا ہم آمیز کہ اکسیر شود"  
پر پورا پورا اعتقاد رکھتے ہیں۔ طب قدیم ان کے نزدیک "دین" ہو اور طب جدید "دنیا" ان کا نسخہ شافی یہ ہے کہ ان دونوں کو بنیادی اور فرومی برحیثیت سے اس طرح سمجھ کر لیا جائے کہ ان کا اپنا وجود باقی نہ رہے اور تیسری چیز جو اپنے رنگ و قوام، بل و ذائقہ میں مختلف ہو، پیدا ہو اور وہی اکسیر ہے۔ اس طرز خیال اور طوطا عقائد کے حامل طب قدیم کے ایسا کی تحریک کے وقت بھی موجود تھے۔ اور اب بھی موجود ہیں۔ ہمارے حکیم صاحب اسی اسکول کے ممبر ہیں اور اپنے مضامین، اور اپنے مولفات میں اس کی علمی اور علمی طور پر تبلیغ فرماتے ہیں۔

پارکٹ فارماکوپیا میں مولف نے طب جدید اور طب قدیم کے معالجات سے پورا پورا استفادہ کیا ہے۔ اس کے نسخوں کی

دیز اور اچھا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ اصحاب ذوق اس سانچے کی قدر کریں گے۔

## دولت کی بارش کا پر فیومری نمبر تقطیع

نظامت ۴۶ صفحہ، قیمت دو روپے۔  
پتہ: مینیر صاحب رسالہ "دولت کی بارش" جگرھٹیل لاہور  
رسالہ دولت کی بارش نے حال ہی میں اپنا ایک پر فیومری نمبر شائع کیا ہے۔ اس میں تیل سازی، خوشبو سازی، منجھن، گریز، سنو وغیرہ اشیا متعلقہ کے نسخے، ان کے بنانے کی ترکیبیں، اور ان کے متعلق ضروری فنی معلومات جمع کی گئی ہیں۔ مجموعی حیثیت سے کارآمد چیز ہے۔ ضرور مندا محاب اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت دو روپے زیادہ ہے۔ (۱-۶)

پندرہ روزہ رسالہ "آج کل" جو مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے، اس کا علم اکثر ارباب ذوق کو ہو گا۔ اس کے مضامین، ترتیب، لکھائی، چھپائی اور کاغذ سب معیاری بنتے ہیں۔ اس کا ادارہ اس کے سالناموں میں معمول سے زیادہ توجہ اور سرگرمی سے کام لیتا ہے۔ اس لیے اس کے سال نامے بھی اپنی نوعیت اور دل چسپی میں ممتاز ہوتے ہیں۔ یکم جون سنہ ۱۹۴۶ء کا سال نامہ جو اس وقت ہمارے پیش نظر ہے اپنے اندر بہت سی ادبی، علمی، تاریخی، ڈرامائی اور فنانسوی دلچسپیاں رکھتا ہے۔ ان عنوانات پر اچھے لکھنے والوں کے مضامین آپ کو ہر سالنامہ میں ملیں گے۔ منظومات کا حصہ بھی شعرا کے تازہ کلام سے دل کش بنایا گیا ہے۔ جب معمول اس نمبر میں مفید اور معلومات افزا القادیر کا بھی اہتمام کیا گیا ہے۔ تقریباً پندرہ صفحہ تصویروں کے لیے وقف ہیں۔ لکھائی چھپائی دیدہ زیب ہے۔ کاغذ

## آئندہ اشاعت کے چند متوقع مضامین:-

(۱) کیمیا کے جدید انکشافات { ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی - ایم۔ ایس۔ سی۔ پی۔  
ایچ۔ ڈی۔ ڈی۔ فل (داکس فورڈ)  
"ہارمونس"

(۲) دنیا کی صحت کا چارٹر — ادارہ

(۳) میرے بچنے کی کوئی آس نہ بھتی —

(۴) شیشے کے معدے اور ہضم شدہ غذا — ڈاکٹر گوہند بہاری لال

(۵) کیا انسان کا وجود باقی نہ رہے گا — ڈاکٹر اور لینڈ، یارک

(۶) میری داستان سن لیجیے — چارلس۔ بی۔ رائٹ

(۷) آدم خور چیتا (سیر و شکار) — ادارہ

(۸) سوال و جواب ایڈیٹر

# سوال و جواب

بھڑوں کا زہر اور گٹھیا

سوال :- ابھی حال کی بات ہو انگریزی اخبار میں ایک واقعہ میری نظر سے گزرا کہ ایک شخص کو جسے گٹھیا کا عارضہ تھا ، آٹھ دس بھڑیں لپٹ گئیں اور اس کے سوجے ہوئے گٹھنوں میں خوب فیش زنی کی اور اپنے زہر کے انجکشنوں سے اسے آدھ بھی بچا دیا۔ دس بارہ روز کے بعد جب سوجن میں کمی ہوئی شروع ہوئی تو دونوں گٹھنے بالکل اپنی اصل حالت پر آ گئے۔ ان میں گٹھیا کی سوجن بھی اب باقی نہ تھی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بھڑوں کے زہر میں کچھ ایسی خصوصیات ضرور موجود ہیں جن کی وجہ سے گٹھیا کے مریض صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں آپ کی کیا رائے ہے؟

رامیشور داس ، جالندھر پنجاب

جواب :- انوس ہے کہ اس معاملے میں میں آپ کی تسفی نہیں کر سکتا، اس لیے کہ بھڑوں کے زہر کی معالجاتی افادیت سے میں ابھی تک ناواقف ہوں۔ اصل میں ہم زہروں سے علاج کے فائل نہیں ہیں کہ اس میں فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہے۔ میں کہتا ہوں کہ انسان کے علاج کے لیے نباتات و حبثی بوٹیاں کیا کم ہیں جو سم انھیں چھوڑ کر کھڑے کوڑوں کے زہروں پر تجربے کریں؟ اس کے علاوہ معاف کیجیے اس خبر میں مجھے اشتہار بازی کی سخت بو آ رہی ہے، ہو سکتا ہے کہ اس چیز سے گٹھیا کی کسی آنے والی دوا کے لیے ہمارے ذہنوں کو تیار کیا جا رہا ہو، تاکہ جس وقت وہ دوا مارکیٹ میں آئے تو اس کو فارموں میں بھڑوں کے زہر کا سیرم بھی موجود ہو اور ہمارے ذہن جو اس قسم کی خبریں پڑھ پڑھ کر پہلے ہی سے بہت کافی تیار ہو چکے تھے یہ دیکھتے ہی متاثر ہو جائیں اور اس کی جب واد اثری کا پروپیگنڈا خود بھی کرنے لگیں۔

یہ سمجھ لیجیے کہ دنیا میں کوئی ایسی شے نہیں جس کے کچھ فوائد اور کچھ نقصانات نہ ہوں، بھڑے کے زہر کی بھی کچھ نہ کچھ افادہ حثیت ہوگی۔ لیکن یہ خیال رہے کہ ان کے فائدوں اور نقصانات کا صحیح صحیح اندازہ لگا لینا اتنا آسان کام نہیں ہے جتنا سمجھ لیا گیا ہے۔ برسوں تجربات کے بعد بھی یقین کے ساتھ نہیں کہا جاسکتا کہ ہم نے فلاں فلاں دوا میں نقصانات

کے سارے امکانات ختم کر دیے ہیں۔ اس لیے کہ تمام انسان کے اندر وہی تاثرات یکساں نہیں ہوتے۔ ایک چیز سے زید کو جسم پر جو اثرات مرتب ہو رہے ہیں عمر و کے جسم پر مرتب نہیں ہوتے۔ اس لیے دواؤں کے اثرات تحقق ہو جانے کے بعد بھی مریض کی شخصیت کا گہرا مطالعہ نہایت ضروری ہے تاکہ جو دوا بھی استعمال کرائی جائے وہ موقع اور محل اور اس کی مزاجی کیفیت کے لحاظ سے بھی صحیح و مناسب ہوئی چلیسیے۔

میرا تو ڈھیسیر ہو چکا ہے۔

سوال ۱- میں بہت ممنون ہوں گا اگر میرا ایک سوال درج رسالہ فرما کر اس کا تسفی بخش جواب بھی عنایت فرما دیں گے۔ میرا پہلا سوال ہے اس لیے اس کا جواب ضرور دیکھیے گا میری عمر تقریباً ۴۳ سال ہے۔ او وزن ایک من دس سیر کے قریب ہو گا۔ میں ہمیشہ ہی سے کمزور رہتا ہوں۔ حالانکہ آپ کے رسلے کی ہدایت پر جو حفظان صحت سے متعلق آپ، سوال و جواب کے کالموں میں تحریر فرماتے ہیں، برابر عمل کرتا رہتا ہوں۔ یعنی غسل، سیر و تفریح، خمر و خضہ اور بیخ فکر سے دور رہنا گہرے گہرے سانس لینا، سبزیاں، دودھ، بالائی، پنیر، تازہ پھل وغیرہ سب ہی کا استعمال کرتا ہوں لیکن طبیعت پھر بھی ٹھیک نہیں رہتی۔ عموماً سر میں درد، معمولی دماغی شکن اور بعض کی شکایت رہتی ہے۔ کبھی کبھی دوسرے پوتے روز اور کبھی کبھی روزانہ تر پھلا دودھ سے پھاگتا ہوں۔ آٹھویں دسویں دن سر میں سخت درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے تے وغیرہ بھی جوتی ہے۔ اور چار پانچ گھنٹے بستر پر لیٹے رہنے سے بھی فائدہ نہیں آتی۔ میں رات کو عموماً دس ساٹھ دس بجے سو جاتا ہوں اور صبح سارے چار بجے اٹھنے کا عادی ہوں۔ اٹھتے ہی ایک یا پونا گلاس پانی پی کر رنج حاجت کے لیے چلا جاتا ہوں۔ اس کے بعد داتن (مسواک) وغیرہ کر کے تازہ ٹھنڈے پانی سے نہا کر حد کی عبادت و گیان دھیان میں لگ جاتا ہوں تقریباً ۳ گھنٹے یا تین گھنٹے متواتر بیٹھتا ہوں۔ عبادت سے فانی ہو کر گائے کا ڈھیر پاؤ گرم دودھ بطور ناشتہ پیتا ہوں، اور تقریباً ایک بجے دوپہر کو کھانا کھاتا ہوں۔ مجھے جھوٹ بھی

۵۱۔ تریچلہ کا استعمال بالکل بند کر دیا جائے۔

نمبر ۳ میں بظاہر میں نے دعائیں تجویز کی ہیں لیکن جس طرحی پر میں نے ان کے استعمال کی سفارش کی ہے وہ ان دعائی نسخوں سے بالکل مختلف ہے جو عام طور پر تجویز کیے جاتے ہیں۔ ان کا استعمال آپ کے لیے ناگزیر تھا۔ درناپنے جوابات میں تو میں جہاں تک ممکن ہوتا ہے دواؤں کے استعمال کی سفارش سے اجتناب ہی کرتا ہوں۔

پیدل ہوا خوری آپ کا صحیح علاج ہے، اگر آپ نے اتنی لمبی بیٹھک میں کمی کر دی اور دوسری طرف ہوا خوری میں زیادہ وقت دیا تو یقین ہے کہ یہ تمام شکایات بہت جلد رفع ہو جائیں گی۔

کچھ سمجھ میں نہیں آتا

سوال :- پانچ کا ہمدرد صحت موصول ہوا، واقعی ارزاں اور کارآمد ہے۔ اقبال حسین صاحب کو جس اصول کے تحت وہ سانس روکنے کے خلاف میں، سانس باہر روکنے بھی خلاف ہونا چاہیے۔ کیونکہ سانس کو باہر نکال کر روک دیے تو کاربن ڈائی آکسائیڈ کو باہر نکلنے کا کچھ دیر تک موقع نہیں ملے گا اور اس آسان وہ خون کے ساتھ مل کر جسم میں دورہ کرے گا اور مہلک ثابت ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں اس کا مطلب یہ ہوا کہ لوگ، آسنوں میں پیرانا یا ام ایسے سانس کو کچھ اندر باہر کی طرف روکنا، مضر صحت ہو۔

اس پرچہ میں جو درزشیں دی ہوئی ہیں یقیناً وہ نہایت مفید ہیں۔ لیکن درزش علی ذرا سمجھ میں نہیں آتی اس درزش کو بغیر سانس روکنے کسی طرح کامیابی کے ساتھ کیا ہی نہیں جاسکتا۔ آپ کہتے ہیں "پیٹ کو جتنا اندر کی طرف کیا جاسکتا ہے کیجیے۔" یہ عمل سانس کو خارج کر کے کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے اور پیٹ کے عضلات اچھی خاصی تحریک پیدا کی جاسکتی ہے وہ سانس کو اندر رکھتے یا بیٹھے ہوئے غیر ممکن ہے۔ میری اس بات پر پتھر یہ شاید میں ایک عرصہ سے لوگ آسنوں کی درزشیں کر رہا ہوں پیرانا یا ام کے ساتھ کر رہا ہوں لیکن مجھے بظاہر اس نقصان نہیں پہنچ رہا کہ کہیں ایسا تو نہیں ہے کہ سانس باہر روکنے سے جسم میں فاسد مادہ جمع ہو رہا ہو اور وہ ابھی آتش فشاں صورت اختیار کرے۔ ہمدرد صحت

صحیح نہیں لگتی۔ پہلے قسم کا کھانا کھلانے کے بعد بھی ڈکاریں آتی رہتی ہیں، پیشاب بھی زیادہ آتا ہے۔ پیشاب میں شکر وغیرہ کچھ نہیں آتی۔ اس کا قاعدہ تھکان کر آیا گیا ہے۔ شربت فولاؤ شربت اکیر، کشتہ فولاؤ وغیرہ اور کئی ویسی دانگریزی ادویہ بھی استعمال کر چکا ہوں۔ نہ زیادہ گرمی برداشت کر سکتا ہوں۔ نہ زیادہ سردی۔ اس وقت محض بہت سے کام لے رہا ہوں جو کام چل رہا ہے ورنہ میرا تو ڈھیر ہو چکا ہے۔

تملی داکٹر، خریدار میرا شکار پور جواب :- میں نے آپ کے مفصل حال پر کافی غور کیا ہے آپ کی غذا تو تقریباً ٹھیک ہے لیکن دیکھ کاموں سے متعلق جو آپ سے اوقات بندی کی ہے۔ مجھے اس میں توازن کی کمی نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ صحت سے متعلق آپ کی جس کچھ ضرورت سے زیادہ تیز ہو گئی ہے جس کی وجہ سے آپ کا ذہن ہر وقت ہی ادھیڑ میں لٹکا رہتا ہے۔ یہ صورت حال چوں کہ جسم سے زیادہ نفس سے تعلق رکھتی ہے، اس لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ غینہ و دیگر شکایات کی طرف سے قدرے بے فکر ہو جائیے۔ کو ہماری شخصیت کے مطابق آپ کے پتے کا فعل صحیح نہیں ہے اور غالباً اسی وجہ سے آنتوں کی حرکت دو دو غیر منظم ہو گئی ہے۔ صفرائی تقسیم کے غیر متوازن ہونے کے سبب بھی تو صفراء اعضا مسہم پر تڑاؤں ہی نہیں پاتا یا کبھی ایک دم اتنی بہتات سے آجاتا ہے جس سے درد سر اور تھک و خیرہ تک ذہن پہنچ جاتی جو فی الحال آپ حسب ذیل مشورہ پر عمل کیجیے، اطمینان ہے صحت ہوگی۔

(۱) اگر ہو سکے تو درمیان و گیان کے لیے ایک گھنٹہ سے زیادہ نہ بیٹھیے، لیکن اگر کسی وجہ سے آپ کے لیے یہ ضروری ہی ہو تو اس عبادتی نشست سے پہلے کم سے کم آدھ گھنٹہ تک تیز رفتاری سے کھلی ہوا میں پیدل تفریح کریں۔

(۲) ناشتہ میں صبح دودھ بند کر دیا جائے، اس کے بدلے سنگترہ، سیب وغیرہ پھلوں کا استعمال کیا جائے۔ دودھ رات کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(۳) غذا سے دس منٹ پہلے سوڈا یا کرب ایک ماشہ تھوڑے سے پانی میں گھول کر پی لیں اور رات کو سوتے وقت اپنی غول مسلم ماشہ دودھ کے ساتھ پھاںک میں۔

(۴) کھانا رات کو سوتے سے ساڑھے تین گھنٹے پہلے کھائے اور کم کھائیں۔ غذائیت رات کے دودھ سے پوری ہو جائیگی

ارادہ ہے کہ ورزش میں سانس لینے کے مختلف طریقوں کو ایک جگہ جمع کر کے ان پر سیر حاصل بحث کروں تاکہ ہمدرد صحت کے قارئین اپنے لیے جس طریقے کو مفید پائیں اختیار کریں۔

(محمد اقبال حسین)

نیلے ہونٹ اور مسوڑھے

سوال ۱۔ اکثر سگریٹ نوشی کی زیادتی سے یا کسی اور وجہ سے ہمارے مسوڑھے اور ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں جس سے نہ صرف دیکھنے والوں ہی کو نفرت ہوتی ہے بلکہ وہ شخص خود بھی اپنے مسوڑھوں سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ آپ کوئی ایسی ترکیب یاد دہاتا ہے جس سے کہ ہونٹوں اور مسوڑھوں پر دوبارہ سرخگی آجائے۔

میلے دانت

۲۔ میرے دانت پہلے غیر معمولی طور پر سفید اور چمکیلے تھے۔ لیکن پان کھانے سے میرے دانتوں کی وہ خوب صورتی اور چمکیلا پن جاتا رہا۔ اور اب جب کہ میں نے پان بھی کھانا چھوڑ دیا ہے اور بجن بھی استعمال کرتا ہوں میرے دانتوں میں ڈانتا نہیں پائی جاتی جو کبھی پہلے تھی۔ دانتوں اور مسوڑھوں میں اندر کی طرف چونا وغیرہ جم گیا جو کسی طرح چھوٹنے میں نہیں آتا۔ اس کے لیے آپ مجھے کوئی ایسا علاج بتائیے جس سے یہ جما ہوا چونا چھوٹ جائے اور میرے دانت بالکل صاف ہو جائیں

سید یوسف حسن میرٹھ نمبر ۱۱۱۱  
جواب ۱۔ سگریٹ یا تنباکو نوشی نے جو اثرات آپ کے مسوڑھوں اور ہونٹوں پر چھوڑے ہیں میرے علم میں ان کے دور کرنے کی ایسی کوئی سبیل نہیں ہے کہ آپ ان کا شغل بھی جاری رکھیں اور ان سے پیدا ہونے والے اثرات بھی زائل ہوتے جائیں ہاں اگر آپ تنباکو نوشی کی عادت ترک کر دیں تو البتہ آپ کے ہونٹ اور مسوڑھے بھی صحت مند حالت پر آجائیں گے اور دانت بھی اس کا سہل ترین نسخہ یہ ہے کہ پہلے آپ اس عادت کو چھوڑیں اور اپنی غذائیں دودھ، مینوں کی بخنی، کچھ میز کاربوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کر دیں۔ اور روزانہ علی الصبح کسی کھلے مقام پر ۲۰۔۲۵ منٹ تک خوب گہرے گہرے سانس لیں۔ اگر پیدل ہوا خوری کر سکتے ہوں تو یہ اور بھی زیادہ مفید ہوگا۔ آپ بھیجئے کہ دو تین سال کے اندر اندر نہ صرف یہ کہ آپ کے مسوڑھے اور ہونٹوں کی یہ بدنامی دور ہو جائیگی بلکہ دانت کا نیل دوبارہ نکل آئے گا اور مسوڑھوں کا وہ گوشت جسے پان کا چونا کھا چکا ہو بدلا و پیدا

اس سلسلہ میں تفصیل سے لکھیے اور جو کچھ لکھیے حسب معمول دہلی کے ساتھ لکھیے تاکہ ہماری منتی ہو سکے۔ جب آپ نے ہمیں بے چین کیا ہے تو ایسا جواب لکھیے کہ چین آجائے اور ہماری تسنی ہو جائے۔ اگر نئے واقعہ یہ مہر ہے تو میں اسے بالکل چھوڑ دوں گا آپ کے پچھلے جواب میں اس کا یوں ہی سرسری سا ذکر ہے ضرورت ہو کہ اس پر تمام پہلوؤں سے روشنی ڈالی جائے۔

رام سرور شاہجہان پور نمبر ۱۱۱۱

جواب ۱۔ آپ کا یہ خیال بالکل صحیح ہے کہ ماہ مارچ سنہ ۴۶ کے پرچم میں ورزش کے اس حالت میں کی جائے گی جب کہ سانس باہر ہو۔ میں بھی یہی سمجھتا ہوں اور اس ورزش کو فحشہ وقت اس کا ذکر اس وجہ سے نہیں کیا کہ میں یہ سمجھ رہا تھا کہ اس بات کو تو ہر شخص جانتا ہوگا۔ لیکن یہ کہیں بھی نہیں لکھا گیا کہ سانس باہر نکال کر دیکھنا مضر صحت ہے یا یہ کہ اس طرح کاربن ڈائی آکسائیڈ جسم کے اندر رک کر جسم کو نقصان پہنچا سکی یہ جناب نے خود ہی اپنی طرف سے فرض کر لیا ہے۔ میں نے تو سانس اندر لے کر دیکھنے کے سلسلہ میں لکھا تھا کہ اگر اس کی عادت ڈال لی گئی تو اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لیکن سانس باہر روک لینے کے سلسلہ میں تو کہیں کچھ لکھا ہی نہیں خود سمجھ کر کہ جب ہوا ہی اندر نہ ہوگی تو جسم کا کوڑا کرکٹ (کاربن ڈائی آکسائیڈ) کس کے کندھوں پر سوار ہو کر جسم میں پھرے گا۔ اصل میں سانس کا مسئلہ کچھ اختلافی سا ہو کر رہ گیا ہے۔ اس معاملہ میں میرا اپنا یہ خیال ہے کہ ۵، ۷، ۱۰ سیکنڈ اندر سانس روک لینے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ کچھ فائدہ ہی ہے۔ وہ یہ کہ اس دوران میں اندر رکی ہوئی ہوا اندر دھن جسم سے اچھی طرح کوڑا کرکٹ سمیٹ کر باہر سے آئے گی البتہ میں اس سے زیادہ دیر تک اندر سانس روکنے میں فائدے کے بجائے نقصان دیکھتا ہوں۔ لیکن اگر آپ کو دیر تک سانس روک لینے ہی میں فائدہ نظر آتا ہو تو آپ کو اختیار ہے آپ کر سکتے ہیں۔ میرے لیے اس خیال کی تائید جسم انسانی کے متعلق جو کچھ میرے علم ہے اس کی روشنی میں تو بہت مشکل ہے۔ باہر سانس روکنے کے بارے میں میں قدرے فراخ دل ہوں۔ میرے نزدیک اگر پندرہ بیس سیکنڈ تک کوئی شخص باہر سانس روک سکتا ہے تو اس سے اس کی آنتوں اور نظام ہضم پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ ورزش کے اپٹ اور آنتوں کی تکلیف کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوئی ہے۔ میرا

ہو جائے گا۔ یہ سمجھ لیجیے کہ اس صورت حال کا علاج کسی دوا کے ذریعہ نہیں ہو سکتا۔ خواہ آپ تمام دنیا کے طبیعوں و دوا کرڈ کو یک جا جمع کر کے کتنا ہی زور لگائیں، اور یہ بھی سمجھ لیجیے کہ اس کے نتائج اتنی ہی مدت میں ظاہر ہوں گے جتنی میں نے مقرر کر دی ہے، اس سے جلدی نہیں۔

مجھے دق ہو چکی ہے۔

سوال :- مجھے دق کی بیماری ہو چکی ہے، اب میں کسی حد تک صحت یاب نہ ہو چکا ہوں۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھے کچھ ایسا غذائی پروگرام لیجیے جو مجھ جیسے مریض کے لیے مناسب ترین ہو۔ میں ابھی کافی دبا بھی ہوں اور چڑچڑاہی۔

سر دار کربال سنگھ - فیروز پور

جواب :- دق کے مریض کو اگر یہ یقین دلادیا جائے کہ اس مرض میں بھی ایک شخص بالکل اسی طرح صحت یاب ہو سکتا ہے جس طرح سعادتی بخارا دار دیگر امراض میں تو مجھے اس بات کا کامل یقین ہے کہ اس مرض کی تعداد اموات بڑی حد تک کم ہو جائے گی۔ اس مرض میں ایک شخص کو بلاکٹ دھوت کے قریب لے جانے والی چیز وہ حوت جو جوبیس ڈاکٹر صاحبان نے اس مرض کے سلسلے میں پھیلا دیا ہے۔ ورنہ تپ دق کا وہ مریض بھی یقینی طور پر صحت یاب ہو سکتا ہے جس کے پھیپھڑے میں اچھا خاصہ خیمہ آگیا ہو۔ آپ کو میں غذائی پروگرام تو بتاؤں گا مگر اس مرض کا علاج ہی مجمع و متوازن غذا سے ہو سکتا ہے۔ لیکن اس سے پہلے میں چاہتا ہوں کہ اس مرض کی طرف سے آپ کے دل میں جو خوف بیٹھا ہوا ہے اسے کسی طرح نکال دوں۔ دن کے ہسپتالوں اور سینٹی ڈیڑھوں میں جن اصولوں پر علاج کیا جاتا ہے اول تو ایک غریب آدمی اپنے طور پر چلے تو اس غریب کے دسترس سے ہی باہر ہیں اور اگر حکومت کے خرچ پر چائے تب بھی وہ سہولت اور

نرسنگ میسر نہیں آتی جو ایک پرائیویٹ مریض کو حاصل ہوتی ہو۔ اس کے علاوہ عام طور پر غذائی پروگرام میں انڈس اور مکھن کو کافی اہمیت دی جاتی ہے، حالانکہ اگر کسی مریض کو یہ دونوں چیزیں بالکل نہ بھی ملیں تب بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ بہت سے نزدیکیہ مریضوں کے لیے ان غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری جو میں نے استعمال سے خون میں خلوت ریاہ ہو اور تیزابیت کم، اور اس کے ذریعہ کیلیم چونا لیا دھ سے زیادہ جسم میں پہنچے۔ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ خون میں پھیپھڑے کی خراب

دھنک تہ بافتوں کو درست کرنے اور خراب شدہ حصہ کو چارڈ طرف سے لغو کر کے صحیح و تن درست پھیپھڑے سے علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ اگر کسی کے خون میں یہ صفت پیدا ہو گئی ہے تو اس کا صحت یاب ہونا یقینی ہے اور اگر اس نے اپنی غذا میں اس اصول کو پیش نظر رکھا تو اس کے پھیپھڑے یا جسم کے دوسرے حصوں میں دق کے جزائیم کو پرورش پانے کا سہ سے موقع ہی نہیں ملے گا۔ ایسی غذاؤں جو خون میں خلوت پیدا کرنے والی ہیں ایسی نہیں ہیں جو ایک اوسط درجے کی آمدنی رکھنے والے شخص کی قوت خرید سے باہر ہوں۔ ان میں دودھ کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بعد ترکاریوں کی بخنی کا نمبر ہے۔ گاجر، مولی، بٹلم، یا کنگ ساگ، ٹماٹر اور آکڑوں کی چھیلن وغیرہ وغیرہ کو بیس تیس منٹ خوب اُبال کر ان کا پانی حاصل کر لیا جائے۔ اسے میں ترکاریوں کی بخنی کہتا ہوں۔ اسے نمک ڈال کر ذائقہ دار بنایا جاسکتا ہے اس کا استعمال بھی خون میں تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ گوشت کی بخنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن کم۔ روٹی میں پورے گیہوں کا پسا ہوا آٹا استعمال کیا جائے اور ہمیشہ کم کھا پی جاوے۔ رس دار پھلوں کا جتنا استعمال کیا جائے کہے۔ گلابوں، سلاوا اور ٹماٹر کا کچا کھانا بھی آپ کے لیے مفید رہے گا۔

علی الصباح پیدل ہوا خوری اور کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا آپ کے لیے نہایت ضروری ہے، غذا کے ساتھ اس کا بھی اتنا ہی اہتمام کیجیے کہ پھیپھڑے کی اصل غذا ہوا ہو۔ اگر یہ نہ ملے گی تو کچھ بھی نہ ہوگا۔ اس پروگرام پر آپ سے عمل کر لیا تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کا وزن بہت جلد بڑھ جائے گا اور مزاجی کیفیت بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ اس قسم کی طبی بیماری میں عام طور پر مزاجی کیفیت خراب ہو جاتی ہے۔ جیسے جیسے آپ کی جسمانی دواغی کمزوری رفع ہوتی جائے گی آپ کا چہرہ چڑاؤں بھی جاتا رہے گا۔ دودھ اگر میسر آ سکے تو خاص استعمال کیا جائے اور تمام دن میں سیر پھر تو فرور بیا جائے۔

فوراً نیند آجاتی ہے

سوال :- (ایمیر) صحت بہت اچھی ہے، ہر روز بلاناغہ صبح پانچ بجے سیر کے لیے جاتا ہوں، اوسطاً ۶ میل کا سفر ہو جاتا ہے لیکن رات کو کھانا کھانے کے بعد جب کتاب لے کر بیٹھا ہوں تو فوراً نیند آجاتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ ذرا تفصیل کے ساتھ

## جواب دیجیے۔ کتنے بادام اور کتنی منقہ

(۲) مارچ سنہ ۴۶ء کے پرچم میں حافظہ و مینائی کے لیے جو نسخہ لکھا ہے یعنی اول اول چار بادام کی گریاں اور چار دانہ منقہ کے اسی طرح آٹھ دس روز میں آٹھ باداموں تک کھانے لگیے۔ اس سلسلہ میں آپ مجھے یہ بتائیے کہ کیا بادام کی گری کا چھلکا اُترا ہوا ہو؟ دوسرے اگر میں پہلے ہی روز آٹھ دس دانے منقہ کے کھانا شروع کر دوں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھاؤں تو کوئی حرج ہے، یعنی میں اگر بیس بیس بادام و منقہ ایک دم کھانا چاہوں تو کھا سکتا ہوں؟ دونوں کے جواب سے آگاہ کیجیے۔

منیر خستہ نمبر ۳۳۳، راویپنڈی

جواب ۱۔ میں سمجھتا ہوں کہ ہم کا علاج ہم طبیہوں کے دائرہ عمل میں تو آتا نہیں، اس سلسلے میں دماغی و نفسیاتی علاج کے ماہروں سے رجوع کیا جائے تو زیادہ مناسب ہو گا۔ حضرت! اللہ تعالیٰ نے دن کام و محنت کرنے کے لیے بنایا ہے کہ انسان اس میں اپنی معاش و دیگر ضروریات زندگی سے متعلق کام کاج کرے اور رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ اگر آپ کو رات کے وقت نیند آتی ہے تو اس میں حرج کون سا ہے جب نیند آنے فوراً سو جایا کیجیے۔ لوگ ہم سے رات کو نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں اور اس کے لیے ہزاروں روپے کی رقم تک حشر و جھجھک کرے کو تیار ہوتے ہیں اور آپ ہیں کہ رات کو نیند آنے کی شکایت کر رہے ہیں۔ خدا! اس دہم کو اپنے ذہن سے نکال لے اور رات کو نیند آنے پر فوراً سو جائیے کہ یہ صحت کی علامت ہے۔ جلدی سوئے اور صبح سویرے اٹھیے۔ آخر اس پر آپ کیوں نہیں عمل کرتے؟ اگر ایسا ہی آپ کو مطالعہ کا شوق ہے تو نہ گھٹتے نیند لیجئے بلکہ صبح اٹھ کر مطالعہ میں مصروف ہو جائیے، نہایت اچھا وقت ہے۔ اس وقت جو کچھ آپ پڑھیں گے آپ کو حافظہ کا ریکارڈ بیکس بھی اسے سنبھال کر رکھ لے گا اور وقت پر آپ کے کام بھی آئے گا۔

(۲) آپ کے دوسرے سوال جنم بھی کچھ عجیب ہے بادام کی گری کا چھلکا نہیں اُترا جائے گا اور نہ انھیں پانی میں بھگوایا جائے گا۔ اگر ایسا کرنا ضروری ہوتا تو میں اپنے جواب میں اسی طرح بتاتا۔ اور یہ بات بھی آپ نے خوب پوچھی کہ اگر چار باداموں کے بجائے آٹھ یا دس بیک وقت کھانا چاہیں تو کھا سکتے ہیں؟ اس سلسلہ میں آپ کے متعلق دریافت کر رہے

ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ اگر ایک شخص بہ یک وقت ۵۰ یا ۴۰ بادام کی گریاں کھانا چاہے تو کھا سکتا ہے، یہاں اس پر تو کوئی بحث ہی نہیں۔ میں نے جس طرح اور جس طریق پر بادام و منقہ کھانے کو بتایا ہے اس میں آپ کو کیا وقت محسوس ہوتی ہے؟ کیا آپ کے خیال میں میں نے کچھ تکلف سے کام لیا ہے؟ میرے نسخہ میں اگر آپ اس تدبیر پر عمل کریں گے جس نے مقرر کی ہے تو آپ کو بہت زیادہ فائدہ ہو گا۔ دیسے آپ کا جی اگر بہت سارے بادام کھانے کو چاہتا ہے تو کھائیے۔ میں نے تو آپ کو روکا تویر ہی میرے نزدیک باداموں اور منقہ کا استعمال جس طریق پر آپ کے دماغ، حافظہ اور مینائی کے لیے مفید ہو سکتا تھا، میں نے بتا دیا۔ آپ کے سوال کا جواب دینے میں تاخیر ہوئی ہے۔ اصل میں بہت سے لوگوں کی طرف سے ہمارے پاس اسی قسم کے استفسارات آتے ہیں اور جب ان کا جواب نہیں دیتے تو ان کی طرف سے یاد دہانی کے خط و طے کا تاتا تھیندہ جانا تو آپ خود غور فرمائیے کہ اگر ہر دھمت میں ہم شخصی یا ذاتی نوعیتوں کے سوالات کے جوابات دینے لگ جائیں تو دوسرے لوگوں کو ان سے کیا دلچسپی ہوگی کہ وہ انھیں پڑھیں جس میں تو یہ چاہیے کہ ہم محض ایسے سوالات کا جواب رسالے میں دیں جن سے سب لوگوں کو فائدہ پہنچے۔ ہمارے ناظرین سوال کرتے وقت ہماری ان دقتوں کو محسوس کریں گے تو یہ مسئلہ خود بخود حل ہو جائیگا۔

## رخساروں پر بدنام داغ

سوال ۱۔ میرے چہرے پر تقریباً چار سال سے برابر مہاسہ نکل رہے ہیں۔ بہت دلائی صابن اور قیمتی سونا استعمال کیے لیکن نتیجہ صفر ہوا۔ یہاں تک کہ اب ان مہاسوں کی بدولت رخساروں پر بے شمار گہرے گہرے بدنام داغ ہو گئے ہیں۔ کیا آپ کوئی ایسی دوا یا تدبیر بتا سکتے ہیں جو ان مہاسوں کی پیدائش کو مستقل روک دے۔ غنایت ہوگی۔  
محمد ظفر دانا پور ۱۳۹۴

جواب ۲۔ اصل میں صابن اور کریمیں مہاسوں کا علاج ہیں ہی نہیں کہ ان کے استعمال کرنے سے آپ کو آرام ہو جانا۔ ان سے زیادہ سے زیادہ جو فائدہ پہنچ سکتا ہے وہ بس اسی قدر ہو سکتا ہے کہ وہ چہرے کو ذرا صاف کر دیں، اور مہاسوں کو نرم کر دیں، لیکن جیسے چہرے پر کہیں باہر سے اگر کوئی گند نہیں جلتے جو یہ صابن اور کریمیں انھیں دھو کر صاف کر دیں۔



یہ توجہ میں سے بھوٹتے ہیں۔ ان کے مہل سبب کو دور کیا جائے تو یہ چہرہ پر نکلتا بند ہو جائیں گے

بات یہ ہے کہ مہاسوں کے متعلق ابھی تک صحیح صحیح نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اندرون جلد کس قسم کے تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے مہاسے پیدا ہوتے ہیں، دیئے ہم یہ بات تو یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ مہاسے ان ہی لوگوں کو ہوتے ہیں جن کے خون کا کیمیائی توازن صحیح نہیں ہوتا اور وہ نقص اور خضم کی شکایت میں عام طور پر مبتلا رہتے ہیں۔ عورتوں میں عموماً حیض کی خرابیاں مہاسوں کا سبب بنتی ہیں۔ اس لیے اس کا صحیح علاج تو یہی ہے کہ پہلے ان خرابیوں کو دور کرنے کی کوشش کی جائے، اس دوران میں آپ چہرے کی مددائی کو دور کرنے کے لیے چاہیں تو آئینہ، کریم، سنہ اور ایسے صابون استعمال کر سکتے ہیں جس کے استعمال سے مہاسے جاتے رہتے ہیں خون کے کیمیائی توازن کو قائم رکھے۔ کے لیے دوائی علاج میں سانی کا استعمال دودھ کے ساتھ نہایت مناسب رہے گا۔ اور غذائیں سبزلیوں، ترکاریوں اور پھلوں کا کثرت سے استعمال نہایت ضروری ہے۔ چھاپو یا دی کی لسی بھی اس کے لیے مفید ہے۔ اس طرح اگر غذا اچھیک کر لی گئی تو آپ دیکھیں گے کہ دو تین ماہ کے اندر اندر آپ کا چہرہ مہاسوں سے پاک ہو جائے گا۔ عورتوں کے لیے جی بھی علاج مناسب ہو۔ لیکن اگر ان کے ایام میں بھی خرابی موجود ہے تو اس کے سلسلہ میں یا فائدہ طبیعہ و جرح کو نا چاہیے۔

### شادی کس عمر میں کی جائے؟

سوال (۱) مرد و عورت کی شادی کس عمر میں ہونی چاہئے طب صحیح ہے، اور اگر اس مقرر کردہ عمر میں شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو کیا اس سے اعضا تناسل یا جسمانی صحت پر کچھ مضر اثرات پڑنے کا خدشہ تو نہیں رہے گا؟

(۲) میرا ایک دوست جس کی عمر ۲۳-۲۴ سال کی ہوگا ابھی تک غیر شادی شدہ ہے، سیر و تفریح اور ورزش کا عادی ہے اور تقریباً ایک سال سے لاہور میں کتابت (خوش نویسی کا کام) کر رہا ہے۔ جب سے یہ کام شروع کیا ہے اس کے بال سفید ہوئے ہیں اور کتابت سے دماغ کو اچھی خاصی کوفت و پریشانی لاحق رہتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟ کیا فن کتابت بلحاظ صحت مضر تو نہیں ہے؟ ایسی ہدایات بھی دیجیے جن پر عمل پیرا ہو کر کتابت

پیشہ اصحاب اپنی صحت قائم رکھ سکیں۔

خزیدار نمبر ۱۱۱ لاہور

جواب ۱- (۱) عام طور پر عورت و مرد کے جسمانی نشو و نما کی مکمل پس پچیس سال تک مانی گئی ہے۔ اگر اس دوران میں ان کی شادی ہو جاتی ہے تو بالکل صحیح ہے، لیکن اس کے لیے ہم کوئی ایسا لگا بندھا قانون نہیں بناسکتے جو تمام انسانوں کے لیے یکساں طور پر مناسب ہو۔ اٹھارہ سال کی عمر میں بھی شادی کی جاسکتی ہے اور اس سے مرد یا عورت کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ ۲۵ سال کے بعد دور انحطاط شروع ہو جاتا ہے اس کے بعد شادی میں عینی دیر کی جائے گی اتنا ہی نقصان کا احتمال ہے۔ مہل میں جو عضو جس کام کے لیے ہوا اس سے کام لینا منشاء قدرت کے عین موافق ہے۔ اب اگر اسے خواہ مخواہ معطل رکھا جائے تو اس سے جو نقصانات اس عضو کو پہنچ سکتے ہیں وہ تو بہر حال پہنچ کر رہیں گے۔ اسی طرح اگر اعضائے جسم سے ان کی قوتوں سے بہت زیادہ کام لیا جائے تب بھی انہیں نقصان پہنچے گا اور وہ جلد ناکارہ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اگر عمر طبیعی کو پہنچنے کے بعد کچھ ناگزیر حالات کی بنا پر ۵-۶ سال تک شادی کا بندوبست نہ ہو سکے تو ایک نئی بہت دور و صحیح تجربہ آدمی کو اس سے متعلق سے جو نقصان پہنچ جائے اس کی ملامتی خود بخود ہو جائی کہتی ہے بشرطیکہ وہ شخص اپنے افعال و اعمال میں اعتدال کو یاد رکھے۔

(۲) کتابت کے پیشہ سے بال سفید ہونے کا براہ راست تو کوئی تعلق نہیں معلوم ہوتا۔ ایک ایسا شخص ہوتا نہ ورزش و سیر تفریح کا بھی عادی ہو اور ان میں ایک دو گھنٹہ جسمانی و دماغی تفریح پر بھی مرت کتابتے تو بغیر ہمیشہ کتابت سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچنا چاہیے۔ آپ کے دوست کو اگر اس کام سے دماغی کوفت پریشانی لاحق ہو رہی ہے تو انہیں چاہیے کہ ان اسباب کی تلاش کر جس جن کی بنا پر ان کے اندر کتابت کے خلاف ایک قسم کی نفسیاتی بغاوت پیدا ہو رہی ہے اور اگر ان اسباب کو دور نہیں کیا جاسکتا تو پھر کوئی دوسرا پیشہ اختیار کر لیں جو اس سے زیادہ طبیعت کے موافق ہو،

کتابت پیشہ لوگوں کے لیے صبح کی ہوا خوری، دودھ سبزلیوں اور پھلوں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ ورنہ سخت قسم کے قبض و دوران سر کے عوارض میں ان کے مبتلا رہنے کا امکان ہے۔ پیشہ کتابت ہی کے لیے نہیں بلکہ ہر پروگرام

کے نہیں کر سکتے۔

(۱) آنت اترانے کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ سب سے پہلے میں آپ کو یہ بتاؤں کہ آنت فوطے میں اترتی کس طرح ہے۔ کچھ دانہ دانہ اور پیڑ کا مقام اتصال میں ایک قدرتی سوراخ ہوتا ہے جس کے راستے فوطوں میں گلیاں اور ان سے متعلق ڈوبیاں اترتی ہیں۔ بعض اور ریاحوں وغیرہ کے متواتر دباؤ سے جب یہ سوراخ کشادہ ہو جاتا ہے تو آنت کا کچھ حصہ بھی فوطوں کی پٹلی میں اترنے لگتا ہے۔ بعض مرتبہ انٹی سیدمی دوزخیں کرنے میں بھی کچھ ایسے جھٹکے لگتے ہیں کہ ان سے بھی آنت ان سوراخوں کے ذریعہ اترنے لگتی ہے۔ اس کا مؤثر علاج طب یونانی یا دیگر ایسے طریقہ ہائے علاج میں نہیں ہے جو محض دوا میں کھساکر اس صورت حال کا علاج کرنا چاہتے ہیں۔ اس وقت تک اس مرض کا علاج بس اپریشن ہی ہے۔ اس کشادہ سوراخ کو ٹانگوں ہی کے ذریعہ تنگ کیا جاسکتا ہے۔ دواؤں کے ذریعہ اس کا تنگ دھپونا کرنا محال ہے۔ البتہ فیض کو رفع کرنے والی اور ہضم کی اصلاح کرنے والی تدبیر دواؤں کے ذریعہ آنت کے بار بار اترنے کو کم ضرور کیا جاسکتا ہے۔

(۲) مہیئر یا اخفاق الرحم کے بھی بہت سے وجوہ ہیں اور اس مختصر سے جواب میں اس کے تمام اسباب پر بحث کرنا تقریباً ناممکن ہے۔ بس مختصر آتنا سمجھ لیجیے کہ عورت پر شہوت نفسانی کا غلبہ اور اس کا فروغ ہونا، جوانی میں مناسب وقت پر شادی کا نہ ہونا، ایام حیض میں خرابیوں کا ہونا، جذبات کو بھڑکانے والے ناوولوں اور داستانوں کا مطالعہ کرنا، یہ تمام اس مرض کے اسباب ہیں اور صحیح علاج کے ذریعہ ان اسباب کا تدارک ہی اس مرض کا تدارک ہے۔ کبھی آئندہ اشاعت میں اس مرض پر ایک مستقل مضمون شائع کیا جائے گا جس میں اس کے اسباب و صحیح طریقہ علاج پر سیر حاصل بحث کی جائے گی۔

## جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ڈاکٹر کی ہر ضرورت اس کے ذریعے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی شگایے۔ قیمت صرف ایک روپیہ علاوہ محصول مکتبہ سرائے کراچی کو چیک کا شعبہ دہلی

تو ہر شخص کے لیے ضروری ہے جسے ایک جگہ بیٹھ کر اپنی معاش کے لیے کام کرنا پڑتا ہے۔ اگر کچھ تھوڑی سی ورزش بھی کر لی جائے، اور محنتی ہو ا میں ہاتھ پیر بھی ہلایے جائیں تو اس سے آنتوں اور سپیش پر سبب اچھا اثر پڑے گا۔

## آپ سے دُوسوال

سوال :- تقریباً چھ ماہ سے 'رسالہ ہمدرد صحت' کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ حقیقت میں نہایت کامیاب رسالہ ہے اور اس کے ذریعہ انسانیت کی ایک بہت بڑی خدمت انجام دی جا رہی ہے۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک واقعہ ہے کہ آپ کا رسالہ بازاری اشتہار بازی سے بالکل پاک ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ اس کا ایک دقیق طبی چٹکوں کی اشاعت میں وقف کر دیا جائے، تاکہ اس کی مدد سے سمجھنی تکالیف دور کر دی جائیں۔ آپ کی خدمت میں دُوسوال ارسال کر رہا ہوں۔ ان کا جواب ہمدرد صحت کے کالموں میں دے کر سمون فرمائیے۔

(۱) فوطے میں آنت اترانے کے کیا اسباب ہیں، طلب کی رو سے اس کا کیا علاج ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر ولی کی رائے تو اپریشن کے حق میں ہوتی ہے۔ اگر اپریشن نہ کرایا جائے تو کیا نقصان پیدا ہو سکتے ہیں!

(۲) مہیئر یا اخفاق الرحم کے کیا اسباب ہیں اسے کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

نمبر نمبر ۱۵۱ اپنی اہمیر

جواب :- آپ کی ہمدرد و نوازی کا شکریہ۔ ہر چند ہم ایک بہت بڑے دوا خانے کا کاروبار چلا رہے ہیں۔ لیکن اس رسالے کی معرفت ہماری ہر کوشش رہتی ہے کہ لوگ زیادہ سے زیادہ صحت کے اصولوں سے واقف ہوں۔ صحیح و متوازن غذا کا استعمال سکیمیر اور رہنے بہنے کے صحیح اصولوں پر عمل کریں تاکہ ان کے بیمار پڑنے کے امکانات کم سے کم ہوں۔ جائیں پہلے تو ہم نے اس رسالے میں بے شمار طبی کھلے شائع کیے ہیں، لیکن جب ہم نے انہیں قیام صحت کے لیے کچھ زیادہ مفید نہیں پایا، تو ان کی اشاعت بند کر دی۔ اگر آپ ہمارے سوال و جواب کے کالموں کا باقاعدہ مطالعہ کرتے رہیں تو آپ کو بیسیوں ایسی چیزیں معلوم ہو جائیں گی جن کی مدد سے آپ نہ صرف معمولی تکالیف دور کر سکیں گے بلکہ اکثر ایسے امراض کا علاوہ بھی آپ کو معلوم ہو جائے گا جن سے چھٹکارے کا تصور بھی آپ بغیر طبیب

# دماغ میں طبی روشنی پیدا کرنیوالی کتابیں

پروفیسر فضل الرحمن صاحب کے نام نامی سے شاید ہی کوئی اردو دال طبیب ناواقف ہو گا۔ آپ ہندستان کے ان چند گنتی کے فاضل طبیوں میں سے ہیں جن کی فنی اور مولفانہ قابلیت مسلم ہے۔ آپ کی طبی تالیفات اور تصنیفات کو یہ درجہ حاصل ہے کہ وہ ملک کی تمام قابل ذکر طبی درسگاہوں کے مصائب میں شامل ہیں۔ سیرج الملک حکیم جیل حاکم مرحوم نے جو طبی تحقیقاتی کمیٹی بنائی تھی اس کے منجملہ ممبروں کے ایک پروفیسر فضل الرحمن صاحب بھی تھے ملک کی نامور طبی اور اکثر علمی رسائل نے حکیم صاحب کے طبی لٹریچر کی پُر زور انعامیں ستائش کی جو۔ پروفیسر صاحب موصوف کی ایک خصوصیت یہی ہو کہ وہ جس موضوع پر ظلم اٹھاتے ہیں اس پر تحقیق و تدقیق کا حق ادا کر دیتے ہیں۔ آج کوئی قابل ذکر طبی کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب سابق پروفیسر علی کالج دہلی و حال طبیب صدر نظامیہ شفا خانہ سرکار عالی پروفیسر نظامیہ طب کالج حیدرآباد دکن کی کتابوں سے خالی نہیں ہے۔ چند ہی جوامع ریڈیو کی مہرست درج ذیل ہے ان میں سے جس کتاب کی آپ کو ضرورت ہو شوق سے طلب کرنا ہے۔ کتابوں کی قیمتیں اس نرالی کے زمانہ میں کم سے کم ہیں۔ پھر بھی جو عدد دستِ صحاب میں چلے گئے کتابیں کثیف خریدنا ہیں گے ان کو رقم ۱۲ نئی صدی کی رعایت کی جائیگی۔ تاجران کتب کے ساتھ مناسب رعایت کی جائے گی۔

## ”مینجر“

لکھتے۔ یہ کتاب ایک طبیب کامل اور دوا خانہ دونوں کا کام دیگی۔

قیمت ایک روپیہ چار آنے۔

جرمنی کا جدید علاج یا جرمنی بارہ اکسیر یعنی جرمن ڈاکٹر شوٹز لکھتا ہے۔

اکسیر دلے علاج پر ایک مکمل کتاب۔ باجوڈ اکثر بزرگ اور ڈاکٹر شوٹز لکھتا ہے۔

اور ڈاکٹر کیری کی مشہور اور مقبول عام کتابوں سے منتخب کر کے لکھی گئی ہے۔ قیمت دو روپے۔

کتاب الکیمیاء جس میں جدید کیمسٹری کے اصول تجربے اور عمل

نہایت وضاحت سے بیان کیے گئے ہیں طبیہ کالج کا کورس پڑھ

اور اس نے اس کی بھی پانچ سو جلدیں خریدی ہیں۔ چند جلدیں باقی

رہ گئی ہیں قیمت دو روپے۔

دماغ کے مشہور طبیوں کا مطب جن میں منیفیڈ ٹیکل، کم اجزا کو

نئے نہایت سستے اور صد سال کے اکسیر اثر اور محرب تیرہ ہدف

نئے جن کیے گئے ہیں۔ قیمت آٹھ آنے۔

استعار الہول قارورہ کے جدید ڈاکٹری امتحان مفصل کتاب

قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے

رسالہ زیر جلد پیکاری۔ قیمت ایک روپیہ۔

جو میوہ تھی کی بہترین کتاب قیمت دو روپے۔

اصطلاحات ادویہ قیمت تین روپے۔

حل روکتا آٹھ آنے

رسالہ قارورہ جدید مختصر آٹھ آنے

امتحان ہمارا چھو آنے

جلد کتابیں چند ذیل سے جلد طلب فرمائیے ایسا نہ ہو کہ تم پر

تشخیص امراض قلبیہ۔ کتاب اوریہ کے امراض کی تشخیص

مخصوص علامات کے ذریعہ نہایت سہل کر دی گئی جو سہل الصد

نیز دیگر جدید تشخیص نہایت تشریح اور ربط کے ساتھ بیان کیے

گئے ہیں تقریباً چار سو علامتوں کی تفصیروں سے تشخیص امراض

قلب دیریہ کو نہایت سہل کر دیا گیا ہو۔ قیمت فی جلد دو روپے۔

مجموعات خاندان سیرج الملک عالی جناب سیرج الملک مرحوم کے

عید محمد انشراح حکیم شریف خاں مرحوم کی اس بیاض کا منتخب

مجموعہ جس میں صاحب سیرج الملک مرحوم کے خاندان کے ممت

اطباء کے مجربات اور اس عظیم نشان طبی خاندان کے ممتاز مخصوص ہول

علاج درج ہیں۔ قیمت تین روپے۔

علاج بالمفروقات یعنی مجرب اور سستے چیکل ڈاکٹروں طبیوں

اور عطا دلوں اور تمام ان کچھ دارحضرات کے یہ کتاب لکھی گئی ہے

اس میں سرسے لیکچرریک کی تمام باریوں کے علاج صرف مزید یعنی

ایک ایک دوا سے تھلائے گئے ہیں اور صرف دو نئے درج کیے گئے

ہیں جو نہایت مجرب ہیں اور خصوصاً وہ نئے جو صاحب سیرج الملک مرحوم

کے خاندان میں سینکڑوں سال سے چیکلوں کے طور پر استعمال کیے

جائے ہیں اور لاکھوں غریبوں اور نادار لوگوں کا علاج اس سے ہو رہا

ہو طبیوں کے لیے اس کتاب سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ وہ اپنی مطب

میں ان سستی اور مجرب دواؤں کو رکھ کر غریبوں کو مفت تقریر کر کے مطب

میں مریضوں کی بھر پور لگا سکتے ہیں اور دیہات کے طبیب اور سمجھدار

لوگ ان دواؤں سے جو اکثر دیہات میں ملتی ہیں لوگوں کا علاج کر کے

ان کو تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ کیونکہ دیہات میں مرکب نئے ہرگز نہیں

مینجر کتب خانہ پروفیسر فضل الرحمن صاحب، کلی نامی نمبر ۳۳، تارل باغ، دہلی



## لیکن ماہ الحیات اور قرص سحر کے اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

مریضہ سل و دق کے نمبر سے درجے سے بھی گزر چکی تھی تمام ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر اس کی موت کا حکم سنا دیا تھا جب ہر طرف سے مایوس ہو گئی تو اس نے ہمدرد دوا خانہ کو اپنی تکلیف لکھ کر بھیجی اس کا خط بچہ دردناک تھا چنانچہ اس کے جواب میں ہمدرد دوا خانہ نے دق اور سل کی دو مجرب دواؤں میں ماہ الحیات اور قرص سحر بھیج دیں چنانچہ ان دونوں دواؤں کے چالیس روزہ استعمال کے بعد خاتون مذکور کی صورت بالکل بدل گئی اور اُنھوں نے ایک خط کے ذریعے اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔

فائدہ اُلجھات ہمدرد دوا خانہ کا وہ مایاب عرق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف ہمدرد دوا خانہ ہی کو حاصل ہے اس عرق کے پین سے پہلے ہی دق اور سل کے جراثیم نے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ یہ عرق دق اور سل کے جراثیم کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔

قرص سحر اس حق کے ساتھ قرص سحر کو اس لیے لگایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کئی ہوئی طاقت واپس آئے چنانچہ ماہ الحیات تو مریض کو دگر کرتا ہے اور قرص مریض کو تیز درست کرتے ہیں۔

### دق اور سل کا نیا علاج

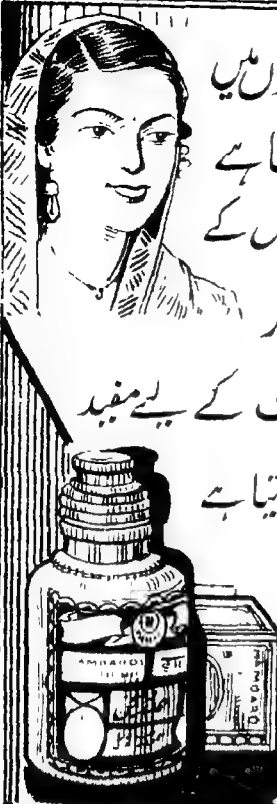
ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے اور صدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تین درمت ہو چکے ہیں۔

### یہ خاتون لکھتی ہیں:-

مینجر صاحب ہمدرد دوا خانہ  
"میں زندگی سے مایوس ہو چکی تھی آپ کی دوا  
مجھے بچا لیا معلوم ہے اس میں کیا اثر تھا کہ اس  
معلومی ہی میں آئی۔ بیمار حار ہا کم ردی میں  
کئی ہو گئی تھیں کی سورت کم ہو گئی۔ دوا کے  
استعمال کے بعد میں نے لطف کا معائنہ کرایا تو  
دق اور سل کے جراثیم نابود تھے۔"

ماہ الحیات چونکہ عرق ہے اس لیے فرمائش جیسے وقت بدرجہ  
رمل طلب کیجیے ورنہ معمول بہت زیادہ لگے گا۔ - رفاہ عام  
کی غرض سے ان تیرہ ہدف دواؤں کی قیمت بہت کم رکھی گئی جو  
یعنی قرص سحر فی ٹیکہ دو آنے ۱۰ ماہ الحیات فی بوتل جو بارہ روز  
کے لیے کافی ہے دو روپے ۱۰ روزانہ ایک ٹیکہ اورہ تولد جن دیا جاتا ہے،

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



## ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش درانتوں میں  
سچے موتیوں کی چمک اُکرتا ہے  
ہمدرد منجن ہندوستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے  
استعمال کے بعد دلائی ٹوٹھ میسٹ اور منجن بے کار  
معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید  
دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے  
منہ کی بدبو کو دور کرتا اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے ہلے ہوئے  
دانتوں کیلئے مفید خون اور پیپے کتابہ دار اڑھاو دانت  
کیلے اکیر ہو۔

# صافی

خون صاف کرنے کے لیے  
دس خوراکیں  
قیمت صرف ایک پے

ہمدرد دواخشا، دہلی





## اکیریں اپنے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور بیرونی ممالک کی اکیرسیوں کو  
جس صورت میں کاتیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں  
کا قاعدہ تھا کہ وہ  
معدہ کو صاف کرتی تھیں

مکہ جو غذا تھم ہو اس سے صاف سفر خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان  
کی اکیردیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور سن درست رہنے کے لیے ہمدرد  
دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے  
اس لیے وہ خوبصورت اور سن درست دکھائی دیتے ہیں۔

### نمک جالینوس سٹورڈ

معدہ اور آسٹوں کو کونٹ رہے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف  
رکھنا ہے۔ بدضمی اور دائمی قبض کو رنج کو کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی  
صلاحیت کھتا ہے خون صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے  
قیامت - فی شبہی صرف ۱۲ روپے  
یہ چہرہ زیب شبہی کے ہمراہ ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

## ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نوںہال گھر میں رکھتی ہے

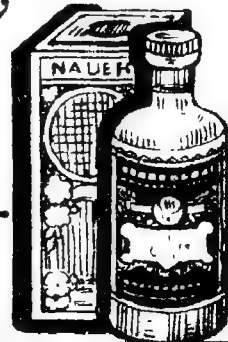
کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیر ہے، بدضمی، دستوں  
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے  
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈ ہے

گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور سن درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شبہی مع مفصل ہدایت

ہمدرد دواخانہ، دہلی



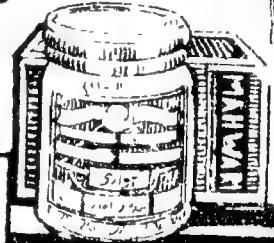


یہ خاتون ایام ماہواری کی خرابی کی وجہ سے  
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی ایک سہیلی نے اسے مشورہ دیا کہ وہ ہمدرد دوا خانہ کی نیا کرودہ ماہواری  
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے  
وہ بالکل تن درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ ابام کب ہوتے ہیں

### ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنسی نیک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی اندر کے بے بے  
عدم مفید ہے اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکالیف اور تکالیں  
حیرت انگیز و ناقیہ پر دور ہو جاتی ہیں اور عورتوں کی صحت دن بدن بہتر  
ہوتی چلی جاتی ہے۔ قیمت: فی شیشی ایک روپیہ اٹھ آٹھ آنے



ہمدرد دوا خانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی  
سیل اور دق کا پیش خیمہ ہے

و ابھی پھیپھڑوں میں حرانی ہو یا کھانسی میں آج سبلا میں جاس نہ فوراً  
اس کا علاج لیجئے۔ لیون کہ دیا کے تمام ڈاکٹروں اور طبی اہلکاروں نے اسے بہتر کھانسی  
اور پھیپھڑوں کی حرانی سل اور دق کی سبب ہے۔ سل اور دق کے خطرناک  
دھن سے بچنے کے لیے۔



صدوری

استعمال کیجئے معمول عامی اور پھیپھڑوں کی کمزوری کا نوڈلری کہا تو صدوری نے دن اور سل  
کے مریضوں کی حالت بدل دی جو دن اور سل میں ہو کہ پھیپھڑے بہت متاثر ہوتے ہیں اسلئے  
ان کو لغویت پہنچا تا کہ وہ اس مقصد کے لیے ہمدرد دوا خانہ کی صدوری دیا میں نہرین دوا ہی جاسکتی ہے۔ مشیخ و خرابات  
کے بعد دوا تیار ہو سکی ہے۔ اس کے استعمال سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ جڑوں میں طاعت اور جان آجانی ہے جسمانی  
کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ اعصاب لغویت پہنچاتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جس کے پھیپھڑے کمزور ہوں یا کھانسی  
ہو۔ صدوری اکیر ہے۔

قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

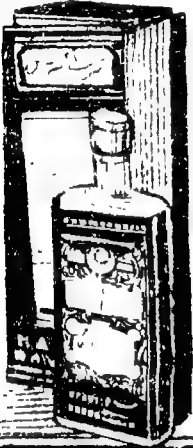
# خون بھی فسخت ہوتا ہے!

## اپنی رگوں میں تازہ خون جتنا چاہے بھر لیجیے

دنیا کی تمام بیماریوں کا واحد و ترہیف علاج یہ ہے کہ انسان کے جسم میں زہر سے زہریلے خون کو نکال دیا جائے تاکہ خون کی دوائی جسم میں طافت پیدا کرے۔ بیماریوں کو خود بخود دور کرنے کی بجائے ورپ اور پیما میں مدد ملے۔

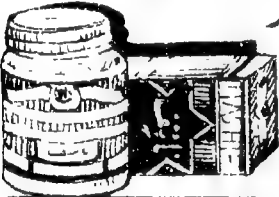
شمالی کانوں سپروں اور کمزوروں کے جسم میں یہ دوائی سے کچھ برس مکڑوں کے ایک ہمارے کانوں کا علاج ہے۔ لیکن ہمدردوں کو یہ دوائی سے اپنے جسم میں خون چھڑانے کی ضرورت نہیں کیونکہ ہمدردوں کا دواخانہ سے منسوب الکسیر جیٹا جس کے نام سے ایک اساتوٹ دوا کھڑی ہے۔ اس دوا میں ایک خاص قسم کی دوائی ہے جو خون میں عاتق ہے۔ جسم کا وزن بڑھانے کے لیے یہ دوا کھائی جاتی ہے۔ ہمدردوں کی تازہ نکالتیں دوا جو عالی ہیں اور جان حوت یہ دوا ہے۔ لکڑی کے تریٹ الکسیر جیٹا جس کے نام سے دوا کے اندر صورت بدل دیا ہے۔

حکمت فی سببی ایک دوا ہے۔



ہمدرد دواخانہ لال کنواں، دہلی

## اتری ہوئی صورت اور عورتوں کے زرد رخسار



اس بیماری کی بھلائی دے دیں کہ وہ سبب اس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ یہ معمولی مرض نہیں ہے۔ اس کے علاج کے لیے صحت ناک ہیں۔ اس مرض کا نام اس علاج سے کہ جو یوں کو مانتے استعمال کیا جائے۔

ناشف جرط

ناشف

لے ہزاروں زرد چہرہ لوں کو سرخ و مسعد سادہ ہے۔ دوران عورتوں کو مٹی زندگی دے دی ہے جن کو یہ مرض گھن کی طرح اندر ہی اندر کھائے جلا رہا تھا۔ سبب اس کے مرض کے لیے ہمارے ہاں کی یہ عاص دوا ہے۔ اکتے بحالات میں

صرف دو تین نمبر لکھیں

سبب اس کے مرض کو بد کہہ سکتے ہیں اور اس میں جیسے دوا کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اس جسم میں ہی زندگی طافت اور تری لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ حکمت فی سببی ۲۲ جوارک میں ہے۔

یہ دوا کھانے کے لیے

ہمدرد دواخانہ لال کنواں، دہلی



# نوجوان عورتوں کی رحم کی تڑپ :- وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہے

سنت ان لڑکیاں ایسی ہیں جو سادی سے قبل ہی مہجاسالی میں اور بہت سی لڑکیاں سادی کے پورا نہ معلوم ہو گئی ہیں اس کی وجہ اس کے رحم کی جزائی ہڈی کے رحم میں کوئی برائی نہ ہو نہ عورت ۳۵ سال تک جاں دکھائی دے سکتی ہے۔ ایسی عورتیں جو رحم کی وجہ سے اپنی صحت اور حواس برکتی ہوں معجون مقوی رحم کے دوا سے بھرے جان میں جاس۔ بعد دوا کا۔ اور عورتوں کی بکڑی صحت کو درست کر دیتی ہے۔ جیہ پر ریحی اور سادی بیدار ہو۔ سوئی نکاتوں سے لے اکبر ہے۔ سیلان الرحم (لیکچوریا) ماسلاں غدوی۔ مضبوطی اور دلی حصہ کے دم کو صرف لگے ملے سے دور کرتی ہے۔ دم اور اس حصہ متلاصہ الرحم اور طوں کو نوں پہنچاتی ہے۔ اہم امور برکتی حواس اس کے ہمارے پوجا میں۔ گرجون کم بار یا دہ آنا ہو نوں ٹھیک کر دیتی ہے اختناق۔ لڑکیاں مرض عورتوں کو بھی اس سے فائدہ پہنچا ہے عورتوں کے



پہنچ رہے ہیں یہ سب استعمال ہوا ہے  
قتلت کی تیری دھڑلے آئے

## ہمدرد دوا خانہ، دہلی

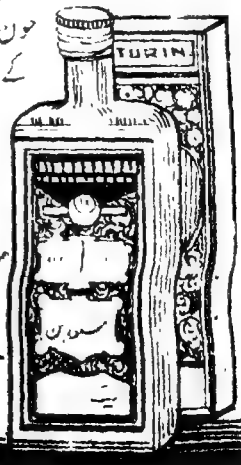


## رحم کی شدید کلیف کھانا پینا حرام ہو گیا

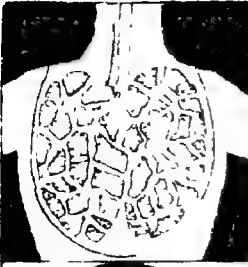
اس حالتوں سے جو میں شدید کلیف تھی۔ میں ایک کڑا کڑوں نے رحم کا میوڑا تنہا سمجھا۔ بہ کلیف وجہ سے۔ سوئی بھی لکھا ملی تھی ایکس مسنور میں کے استعمال سے اس کی حالت کو بدل دیا۔ بعد ایسٹن کے آتھی ہو گئی۔ مسنور میں اہم کی بے فاعلگی مان کا درو کے ساتھ خون کی کمی مادی، احتیاطی الرحم (ہسٹیریا) یہ طبیعت کا عمر معمولی احتیاط کے سند سے سند مہر اس میں اکبر ناسات ہوئی ہے۔

## مستورین

عورتوں کی کلیف ہی کو دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے ہزاروں عورتوں کو رحم کے سے بچایا



## ہمدرد دوا خانہ، دہلی



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہواں علاج



## دم نہ تنک جساتاربا سُعالین

سُعالین  
بہت گھٹے کو صاف کرتی  
ہو بلکہ سوئی یا سوئی سے ہنم  
کو صاف کر کے حقیقی سکون  
بخشتی ہے۔

ایک سانسلی فنکٹ اجو براہ راست سینے اور گلے پر تیرہواں اثر کرتی ہے  
معمولی کھانسی کا نوذکر ہی کیا، دم نہ ہنویا اور دانت الجھن  
میں بھی اکیسرا بات ہوئی ہو کھانسی خواہ بلغمی ہو یا خشک اور ادیرتی

معمولی دواؤں کا  
اثر صرف گلے تک ہی رہتا ہے  
اور پھیپھڑوں کی صفائی نہیں  
ہو سکتی، ہنویا بلکہ عارضی سکون  
ہو جاتا ہے

ہو بلغم اور دوسرے زہیے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کرتی ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی جو  
بیشی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہو اور ان لوگوں کے لیے اکیسرا جو نزلہ اور زکام میں مفید رہتے ہیں۔

سُعالین، عورت، مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں مفید ہے

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں دہلی

قیمت ۲۴  
ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے



## نزلی

طاقتور دماغ کا مالک دوست محب اور خوب کامی، ملک ہوتا ہے طاقتور دماغ کو  
سانے فولاد موم اور دشمن زیر ہو جائے اب۔ نزلہ قتل اور وقتوں کو مسدود کر دیتا ہے  
دانتوں، آنکھوں اور دماغ کو سخت نقصان پہنچا دیتا ہے یہاں تک کہ یہ ن بھی مارل



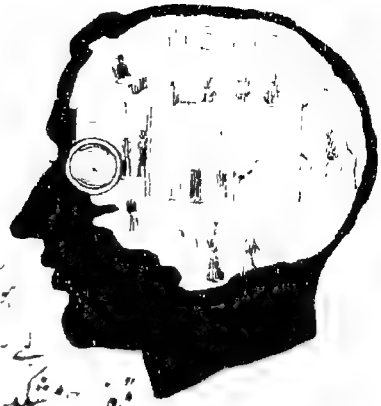
## نزلی (دستر)

سے بدھو جاتی ہے

کے دو جواہر ہیں۔ نزلے کا خلع قمع کرنا اور ساتھ ساتھ دماغ کو طاقتور بنانا۔ ناک میں ہی پڑنے سے  
پرانام کر لے کام ہو، نزلے کے ساتھ ٹھیک نہیں سکتا، ضعف اعصاب کو بھی حد حد معقد ہے۔  
طلباء، مصعبین، ایڈیٹر صاحبان، ناشران، رچ صاحبان، دکلا، اور دہلی کام کر کے دلوں کے  
لے نہایت مفوی دماغ، واقع نزلہ، نہ ترا اور محرب الجرب تھ ہے  
قلمت: لی شبتی ہوتے (انور اکیں) ایک رویدہ جا آئے آج ہی سکھائے  
یہ جو ترکیب ہستعلانی دوا کے ہمراہ ہے

ہمدرد دواخانہ، دھلی

## آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ



دماغ حاذق مافی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں  
ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی اس لیے بہتر دماغ بنانے کے  
لئے ہمدرد دوا خانہ کی لاجواب دوا ہے۔



مفرد شکلیں استعمال کیجیے منفرد شکلیں جسم  
میں سی رہ گئی ہیں اگر لے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے حافظہ کو بہتر بناتی ہے  
دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے مددے میں پیچھے ہی دماغ اور تمام  
مصائب پر اثر کرتی ہو دو ان خون کو درست کرتی اور غذا کی خواہش کو تیز کر دیتی ہے  
مادہ بدن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے ارمہ ہوتا رہے ہو جاتا ہے کمزوروں کے  
یہ دماغی کام کرنے والے کے لیے لاجواب دوا ہے۔

ہمدرد دوا خانہ دہلی

نیت فی شیشی یادہ حوالہ ایک یہ کھاتے



## جوڑوں کا درد

جوڑوں کا درد  
ہی حال کے ہیں۔



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ خون میں

نہایت ناؤوں مثلاً پورک ایسٹ کے تہن ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے گھٹیا اور نفاس بھی اسی وجہ سے  
پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں رہ کر نہ صرف کہ ایسٹ ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے  
ہیں آپ کو ان بیماریوں کے علاوہ قدم اٹھانا پاب ہے۔

ہمدرد دوا خانہ کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ جوڑوں کا درد تھکاوٹ اور نفاس اور خون میں پورک  
ایسٹ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے اوجا سٹی "اوجا سٹی" دوا ہے صرف ۲۴ گھنٹے  
میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجا سٹی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض  
بڑھنے نہ پائے۔ فیملی - ایک شیشی صرف ایک روپیہ آٹھ آسے۔

ہمدرد دوا خانہ لال کنواں دہلی

حفظِ صحت اور طب کا ماہوار موصوّر سالہ

# ماہنامہ صحت دہلی

نگراں حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی	حرّ تب: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی
جلد: ۱۵	فہرست مضامین نومبر ۱۹۴۶ء
	نمبر: ۵

۱۔ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد	۲۔ دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس	۲	حکیم عطاء الرحمن صاحب، قاسمی
۲۔ دیسی طب کی حفاظت اور ترقی کا مسئلہ	۳۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں محترمہ مکمل لکشمی	۴	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب چیرمین
۳۔ دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس	۴۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں محترمہ مکمل لکشمی	۱۰	
۴۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں محترمہ مکمل لکشمی	۵۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں سر شفاعت احمد خاں کی تقریر	۱۳	ادارہ
۵۔ وزرائے صحت کی کانفرنس میں سر شفاعت احمد خاں کی تقریر	۶۔ طبیوں اور یوزروں کی کانفرنس میں وزرائے صحت کی ہنگامہ خیز تقریریں	۱۴	
۶۔ طبیوں اور یوزروں کی کانفرنس میں وزرائے صحت کی ہنگامہ خیز تقریریں	۷۔ غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے	۱۹	
۷۔ غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے	۸۔ ناقص تغذیہ اور دماغی امراض	۲۱	ادارہ
۸۔ ناقص تغذیہ اور دماغی امراض	۹۔ کود ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم	۲۲	ڈاکٹر ایم۔ وی۔ گووند سوامی
۹۔ کود ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم	۱۰۔ سبیلی کی معالجات و نوعیت	۱	جیمز دیمینے املین
۱۰۔ سبیلی کی معالجات و نوعیت	۱۱۔ تعبیرات	۳	ڈاکٹر تھامس آرک رائٹ
۱۱۔ تعبیرات	۱۲۔ انتقاد	۳۷	مبارک الدین صاحب ادیب
۱۲۔ انتقاد	۱۳۔ سوال و جواب	۳۹	ادارہ
۱۳۔ سوال و جواب		۴۰	ایڈیٹر

فی پرچہ، تین آنے

قیمت سالانہ، ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے طبعی پریس، دہلی میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت سے شائع کیا

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی جدوجہد  
مرکزی حکومت کو دیسی طبوں کے حق میں مستقل و واضح پالیسی اختیار کرنی  
وزرائے صحت کی کانفرنس کے ایجنڈے میں ترمیم کی گئی

[illegible]

علاقہ میں اور بیورو میں پیش کیا جو کچھ شکوک و شبہات ان مشنوں کو ذیلی طبوں کے متعلق تھے ان کا ازالہ کیا گیا اور مشنوں کی اکثریت نے وعدہ کیا کہ ذیلی طبوں کو نظر انداز نہیں کیا جائے گا۔ علاوہ ازیں ۱۱ اکتوبر ۱۹۶۶ء کو کانفرنس کی طرف سے تمام سلتھ مشنوں اور دوسرے ذیلی ادارہ خیرین سمیت یو این سیل پول میں بارڈرنگ کی اور اس موقع پر مصوبہ مدرکس، آسام، بہار اور سی پٹی وغیرہ سلتھ مشنوں نے نہایت ولولہ انگیز تقریریں کیں جن میں اعلیٰ طبوں کے علاوہ کانفرنس کے دیگر اہم مشنوں میں ذیلی طبوں کی ترقی کا مناسب اندویش ترقی کے ذیلی شعبوں کے مسوق و احصاءات ہوں گے۔ وزیر صحت کی اندرون کے بعد صاحب حکیم محمد الیاس خاں صاحب جرنل سکریٹری نے کانفرنس، حوزہ شان کی حلیف فرمادی کا شکریہ ادا فرمایا اور ذیلی طبوں نے لیے جو حالات مشنوں صاحبان نے ظاہر فرمائے تھے ان پر کانفرنس کی طرف سے خوشی اور اطمینان کا اظہار فرمایا۔ اکیس یا نو دیکھ رہا ہوں کہ کانفرنس، اس نے اس کی اس فیصلہ کی ہے۔ جہاں اور صوبوں کے وزیر صحت مخصوص امور پر کسی قسم کی خوشی اور اطمینان کا اظہار فرمایا۔ اکیس یا نو دیکھ رہا ہوں کہ کانفرنس، اس نے اس کی اس فیصلہ کی ہے۔ جہاں اور صوبوں کے وزیر صحت مخصوص امور پر کسی قسم کی خوشی اور اطمینان کا اظہار فرمایا۔

ترقی کے لیے سندھ ذیل تجویز منظور کی  
ذیلی طبوں کی حمایت و ترقی کے متعلق کانفرنس کا رپورٹیشن یہ ہے کہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ طبی نٹنگ ٹی کے ذریعہ اساتذہ نے مطابق مرکز میں اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی اور مناسب انتظامات ہونے چاہئیں جن سے پورا و پیدار و پیدائی جیسے ذیلی طرفہ ایسے علاج کی طبی تحقیق اور طبی تحقیق نے یہ سبکی فک کا نفع صحت کے قیام اور تحفظ اور علاج اور اس کے لیے سہماں لے جائیں اور ذیلی طبوں کے ڈیولپمنٹ اور ڈگری کورس کے لیے طبی اسلول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں نے یہ ذیلی طبوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم و تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے۔ کانفرنس فیصلہ کرتی ہے کہ ڈیولپمنٹ اور پیدائی طبیوں کے مطابق علاج کرنے والوں اور واپس (پکٹشٹرز) کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں ہیں ان کو ضرورت ہو مزید سبکی فک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ طبی خدمات صحت کے عمل میں سہماں جہاں تربیت کے ماہرین (اسٹڈی اسٹانڈ) ڈاکٹر، ماس اور دایہ کی سرے فریض انجام دے سکیں۔

اگرچہ آل انڈیا یوروپیکا اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی سعی و کوشش ہے جس کو برکے پاس بوجھا ہے۔ ذیلی طبوں کے حق میں کمری اور صوبائی حکومتوں کی پالیسی میں ایک تبدیلی ہوگئی اور ذیلی طبوں کو فائدہ سے مل کر ایک بلند سطح پر پہنچائی بریکنگ صرف اتنی بات مارتے ہیں کہ سب اطمینان میں ہوئی چاہیے جب تک کہ وہ تمام باتیں جنہیں ہم چاہتے ہیں عملی شکل میں اختیار کر لیں۔ اس کے لیے ضرورت ذیلی طبوں سے وابستہ تمام اہل ان کو اپنی کوششوں کو بڑھائے اور میدان عمل میں نکلنے کی کوشش کریں۔ اگلیا جو جس میں ذیلی اور ذیلی طبوں کی دور کا مقابلہ دو دو کو سنے گا، اور ذیلی طبوں کے حالات اپنے دلوں میں کیا است کر سکیں گے مگر ہمارے محترم ذیلی طبوں کو ہمارے تمام صاحبان نے بہت قدر و احتیاط کر رکھی ہے وہ بہت ہی افسوس کہ دوسروں کو کہہ رہے ہیں ان کے زیادہ کے حالات اور مصروفیات کو سمجھیں اور اپنی اور اپنے فن کی افہام سمجھنا کہ ہے۔ سب کچھ کرنے کی ٹھان میں۔ برسات ظاہر ہے کہ ان کا کام بہت چننا شجاس ہے یہ ایک ایک کم زور جہانوں میں انجام میں۔ اس کے لیے ضرورت ہے کہ اپنے تمام صحت سے ملنے کی اور تیار اور تیار ہی کی ماس معصود ہے۔ یہ سب اہل کانفرنس میں شامل ہیں اور ان کے لیے دوسروں کی محکم کی جماعت آل انڈیا اور اسٹوڈنٹس کی طبی کانفرنس آج سے پچیس سال پہلے قائم ہوئی تھی جو آج بھی قائم ہے اس جماعت سے اس دور انقلاب میں ایسا انقلابی قدم اگے بڑھا دیا جائے جس کی مختصر و دراز آپ نے سنا ہے۔ ۱۹۶۶ء کے قریب میں کانفرنس، سالانہ اجلاس پٹی میں پورا ہوا تھا۔ سب ذیلی طبوں نے عروج ترقی کا پرکارم مرتبہ ہوگا کیے اور کانفرنس کو صحت کے کوئیچہ اپنی تنظیم اور اتحاد کو مکمل کر کے دنیا کو دکھا دیکھو کہ ہم اور ہماری طبی اہلی زندہ ہیں اور کوئی طاقت ہمیں ختم کر سکتی ہے۔

ہر صحت سے یہاں کو تازہ دہی بھی ہے۔ جو خود چھ کر اٹھائے ہاتھ جس ساغری کا ہے۔ اسسٹنٹ سکریٹری آل انڈیا یوروپیکا اینڈ یونانی طبی کانفرنس (پی)



دران تحقیق کو ہمیں دیکرے اور حاصل شدہ نتائج کی مکمل تحقیق کرنے میں سرزد ہوئی ہیں۔ ان کے اظہار کا بھی یہ موقع نہیں ہے۔  
 فی باتوں کے علاوہ کمیٹی نے اپنی خوش مناسفارشات کے عملی پہلوؤں، جس طرح نامہ عمل غور کیا ہے اس کا اظہار سنٹرل اسمبلی  
 کے اجلاس مورخہ ۹ اربح سنہ ۱۹۹۰ء میں کئی ممبروں نے کیا ہے۔

مقامت عجز کرے۔ والد کو حیرت میں ڈالنے کے لئے کافی ہجرانہ جو کبھی ہندوستان کے ذریعہ جتنی جائزے کے لیے لے کر ۲۹ نیپے تک یا زیادہ شایع ہو جاتی ہے۔ دیکھو وہ ان دیسی طبقوں کی تحقیق کے لیے وقت نہ نکال سکے جو ہندوستان کی اسی سے نوے فی صدی باشندوں کی طبی خدمت کا خوشی کے ساتھ انجام دے رہی ہیں اور جن کو ہندوستان کے اکثر شعبوں میں حکومت کی کسی حد تک سرپرستی بھی حاصل ہے اور جنہوں میں انہیں اپنا پرانہ اور عید کا کام کر دکھانے کی صلاحیت کو بار بار غائب کر چکی ہیں۔

دیسی طبقوں کے حاملین کے نقطہ نظر سے مہو ریشمی کی رپورٹ اس وجہ سے کافی ناقص جو کہ اس میں دیسی طبقوں کے وسیع جائزے کو بالکل نظر انداز کر دیا گیا۔ حالانکہ چاہت تھا کہ کبھی رپورٹ نویں ہند کے سبب شعبوں میں دورہ کر کے پرائیویٹ دیسی چالچین کی خاطر جیسی خدمات کو دیسی اور حکومتموں کی سرپرستی میں دیسی طب کے جوا دارے قائم ہیں ان میں مریضوں کے اعداد و شمار فراہم کرتی، بلکہ مریضوں سے پہلے میں شرح کو رہی ہیں اس کے جواز اور عدم جواز کو اس اعداد و شمار کی روشنی میں دیکھتی اور دیسی ریسٹور میں دیسی طبقوں کی جو سرپرستی کی جا رہی ہے اس کا اتنی ہی طرح جائزہ اس خاطر لیتی کہ اگر گڑھاوی ہند میں بھی ان طبقوں کی وسعت قلب کے ساتھ امداد کی جاسے تو وہ کس حد تک خواہ کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ ان کے ساتھ مہو ریشمی کا داخل ہونا کہ دیسی طبقوں کے باشندوں کو اپنی کمیٹی میں شامل کر دینا کہ وہ اسے بہتر مکنہ امداد پہنچاتے۔

دیہی طبقوں کے ساتھ مہربان کنشی کی اس عظمت اور انسانی پرورش نے جس انداز میں تبصرہ کیا، وہ کمبشی کے ارفاق کے لیے ایک سبق ہونا چاہیے۔ ملاحظہ ہو، "مبئی کرائیکل" ۱۵ پاج سنہ ۱۹۴۶ء، "لینڈنگ آرٹیکل" "ہندستان ٹائمز" دہلی ۱۴ پاج سنہ ۱۹۴۶ء، "ڈن" ۵ پاج سنہ ۱۹۴۶ء، "سرچی لاسٹ" پٹنہ ۱۰ پاج سنہ ۱۹۴۶ء، "مبئی کرائیکل" کے لینڈنگ آرٹیکل ۱۵ ایک، "قرباس یہاں درج کرنا مفید ہو گا۔" اخبار کمبشی کے عذر ہائے ننگ پر تبصرہ کرنے ہو کر لکھتا ہے:

” رپورٹ سے بھی اعداد کے معاملہ میں ویسی غلطیوں اور ہیر میڈیکٹی کے ساتھ انصاف سے کام نہیں لیا اور اس کی ذلت کی بھی نہیں جا سکتی تھی۔ حساب کہ جو کمیشن میں ان غلطیوں کا ایک بھی سہ ماہہ شامل نہیں تھا، کمیشن نے جہاں اور کمیشیاں صحیح و علاج کی تحقیق کے لیے بنائی تھیں، وہاں اسے ایک مینیجنگ جٹان چاہیے تھی جس میں طبیہ کالج، ہسپتال کے ایک سیریز پر طبیہ اور دوسرے لائق وید اور حکیم اور ویسی غلطیوں سے ہمدردی رکھنے والے ڈاکٹر آئے۔“

”کینٹی نے علم و عمل طب میں جوان طبوں کو ساکن اور جامد کہا ہے وہ بھی بلا تحقیق ہے۔ گو یہ صحیح ہے کہ ان کا یہ سکون زمانہ تر اس وجہ سے ہو کہ گورنمنٹ نے ان کو بالکل نظر انداز کر دیا اور ایلوپیتھی کی خصوصی سرپرستی کی۔ ایسی طبوں اور ہومیوپیٹھی سے علم علاج میں نہایت قیمتی اضافے کیے ہیں اور ان کو ان سامانٹی تک کہنا قطعی جانب داری ہے۔ بلکہ یہ بات ان سامانٹی فلک ہو کہ ان طبوں کی صدیوں کی علمی کمائی اور اس کے عمدہ نتائج کو نظر انداز کر دیا جائے۔ ڈاکٹر ہٹ، ڈاکٹر نرائن رائے اور ڈاکٹر وشواناٹھ نے ایسی طبوں کے حق میں یہ بات بھی کہی کہ حکومت کی طرف سے جاری ہونے والی طب اور صحت کی اسکیموں میں حکیموں اور دیدوں کی خدمات سے پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ہم کو یہ بتا باگیا تھا کہ ان تینوں کا بیڑا آئندہ اب کے آخر میں ملے گا۔ لیکن وہ نہ صرف اسی جگہ نہیں بلکہ سفارشات کی پوری جلد میں کہیں اس کا پتہ نہیں۔ رپورٹ مرتب کرنے والوں کو اس معاملہ کی وضاحت کرنی چاہیے۔“

اس وقت اس میں جو بلا واسطہ اشارات ہیں وہ اس میں صفحہ کے باب میں سے لیے گئے ہیں جو کمپٹی نے قدیم طبوں کے



متعلق از راہ عنایت اپنی رپورٹ میں شامل کیا۔ اس باب میں کمیٹی نے اس کا تو اقرار کیا ہے کہ دبسی طریقہ ہائے علاج نہ صرف عوام پر اثر رکھتے ہیں، بلکہ خواص کا ایک قابل لحاظ طبقہ بھی ان کے دائرہ اثر میں ہے۔ اس کے ساتھ کمیٹی نے ان طبوں کے سامنے ہونے والے حائلین کی تجزیاتی دعویٰ میں قدر و قیمت کا بھی احساس کیا ہے، لیکن نہ اپنے آپ کو اس پوزیشن میں نہیں سمجھتی کہ ان طبوں کے متعلق واضح تجاویز پیش کر سکے۔ اس قسم کی مہتد کے بعد کمیٹی نے جسراچی علم الجین اور دایہ کرمی وغیرہ علوم و فنون طب کی ترقیوں کا ذکر شاندار الفاظ میں کیا ہے اور اپنی "ایڈیشن" انڈین میڈیکل کونفرانس کے مضمون کا اقتباس نیز کسی حوالہ سے دیا ہے۔ اس کے بعد علوم و فنون کے جغرافیائی تصور کی مذمت ناصحانہ انداز میں کی ہے۔ آخر میں جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں مقامی طریقہ علاج پر بندشوں اور ان کے غیر مستند ہونے کا ذکر کیا ہے۔

ہم نہیں سمجھ سکتے کہ کمیٹی اس طریقہ استدلال سے کیا بات ثابت کرنا چاہتی ہے۔ اگر دبسی طریقہ ہائے علاج سے اس کی "ادھلکا" ناواقف بن جائے، تو ان کے "ملاحظات" سے تو ان کی تائید کون صاحب بصیرت اور ترقی پسند کو سنا ہے۔ لیکن اگر کمیٹی کا اشارہ باقاعدہ نظام ہائے طب کی طرف جو تو ہم کو بتایا جائے کہ جاپان اور روس وغیرہ ممالک میں کون سے ایسے نظام ہائے طب رائج تھے کہ جن کی موت پر انٹ شاواں ہے۔ ہمیں اندوس سے کہ کمیٹی نے اس اقرار کے "ادھلکا" سے قدم نظام ہائے طب سے کوئی واقفیت نہیں ہے ان پر تنقید اور اظہار اسے ضروری سمجھا اور اس میں ضعف پر درامح غور نہیں کیا کہ یہی وہ قدیم طبیں ہیں جن کی بنیادوں پر موجودہ طب کا عظیم نشان مقرر تعمیر ہوا ہے اور ان کی یسائڈ کی لی وجہ سوائے اس کے اور کچھ نہیں ہے کہ غیر ملکی سیاسی تسلط نے انہیں بقا کے لیے "عرف" یہ کہ ان کی کوئی مدد نہیں کی بلکہ ہر ممکن طریقہ سے ان کو ختم کر دیے کی کوشش کی۔ یہ وہ حقائق ہیں جن سے کوئی سمجھ دار اور واقف حال انسان انکار نہیں کر سکتا اور مغربی سیاسی تسلط کے اس ڈنڈہ سوسالہ دور میں بہت سے ایسے نمایاں واقعات پیش کئے جاسکتے ہیں جن کے ذریعہ حکومت نے ان قدیم طبوں کو ایک ہی وار میں ختم کر دینے کی کوشش کی ہے۔ لیکن ان "اساعد" اور محال حالات میں ان "تحت جان" طبوں کا وجود قائم رہا اور انھوں نے کسی دست گیری کے بغیر اپنی بساط کو مطابق ترقی کی راہ میں دم اٹھانے۔ اس صورت حال سے کیا یہ شہادت نہیں ملتی کہ ان طبوں میں اصلاح پذیری کی صلاحیت موجود ہے اور وہ زمانہ کے ساتھ ساتھ چلنے کی اہلیت بھی رکھتی ہیں۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ اگر قدیم طبوں کو حکومت کی ہمدردی اور امداد حاصل ہوتی تو وہ کیسے کیسے شاندار فنی کارنامے پیش کر سکتیں۔

بہر حال اب سیاسی حالات بہت کچھ بدل چکے ہیں۔ ملک کی سیاسی تقدیر اب بڑی حد تک اس کے نایندوں کے ہاتھ میں ہے۔ عوام اپنے نایندوں سے یہ توقع رکھنے میں حق بجانب ہیں کہ ان کے داجی حقوق کی حفاظت کا فترار واقعی بندوبست کیا جائے گا۔ اور دبسی طبوں کی فلاح و ترقی کے لیے انھوں نے جو وعدے قوم سے کیے تھے انھیں وہ اپ پورا کرے اور دبسی علوم و فنون کو جو نقصانات پچھلی حکومت کے غیر روا دارانہ بلکہ متفقانہ سلوک سے پہنچے ہیں ان کی تلافی سرگرمی سے کریں گے۔

انٹرنیم گورنمنٹ کے وزیر صحت کو یہ تو معلوم ہی ہو گا کہ سنہ ۳۹ء میں "نیشنل پلیننگ کمیٹی" کے نام سے ایک کمیٹی آرمیل پندرہت جو اسرلال نبرو کی صدارت میں مائی گئی تھی۔ اس کمیٹی نے مختلف سب کمیٹیاں مختلف معاشی معاشرتی اور قومی مسائل کی تحقیق اور جائزے کے لیے بنائی تھیں۔ ان میں ایک پبلک ہیلتھ سب کمیٹی بھی تھی جس کے صدر کرنل ایس ایس سوکھے تھے۔ اس کمیٹی نے ۳۰ اگست سنہ ۱۹۴۰ء کو اپنی انٹرنیم رپورٹ کمیٹی کے سامنے پیش کی تھی۔ اس رپورٹ پر کمیٹی نے جو ریزولوشن پاس کیا ہے وہ حسب ذیل ہے:-

"حکومت کی طرف سے جاری کی جانے والی طبی اور طبی اسکیموں میں کمیوں اور ویدوں کو شامل کرنے کی طرف توجہ دینا چاہیے اور جہاں جہاں ان کو سائنٹی فک، تربیت کی ضرورت ہو دی جانی چاہیے۔ طبی تربیت بہر حال سائنٹی فک طریقوں پر مبنی ہونی چاہیے۔"

ملاحظہ ہو نیشنل پلیننگ کمیٹی ہینڈ بک ۴ صفحہ ۱۲۔ ریزولوشن ۱۳،

اس اہم اور صاف وزنیوشن کے علاوہ نیشنل پلیننگ کمیٹی نے ایک اور وزنیوشن می مار کیا تھا جس میں ایک انجین فارماکو پائیٹارلر کے اور ویسی دواؤں کی ریسرچ پر زور دیا تھا۔ ریزونیوشن کے اس الفاظ میں :-  
 " ایک فارماکو پائیٹمی بنائی جانی چاہیے جو ایک اندین فارماکو مرتب کرے۔ اس مقصد کو صبح  
 طریقہ پر جان کر کے لیے ان دواؤں کی خصوصیت سے سائنسی فکر تحقیق ہونی چاہیے جو ہندوستان  
 میں استعمال ہوتی چلی آرہی ہیں۔"

(ملاحظہ فرمائیں نیشنل پلیننگ کمیٹی ہندو ایک صفحہ ۱۱۱ ریزونیوشن میں)

ہم دوسروں پر محض غصہ کر کے باریزونیوشن کو یاد دلا کر ہی اپنا کام نکالنا نہیں چاہتے، بلکہ اس چیز کو تحقیق جو جسے اب  
 ہندوستان کی تائید گوشت کے سارے پیش کرنے میں ہمیں غیر رواداری اور متعاندہ سلوک کا اندیشہ نہیں ہے۔ سچ بات یہ ہو کہ  
 قدیم ایسی طبوں کو طلب جدید سے کوئی پیر نہیں جو۔ ہم نے ان کی خوبیوں کو اور ان کے ترقی پسندانہ رجحانات کو قبول کر لیا ہے۔  
 ہمارے نصاب تعلیم میں طلب جدید کے فوری علوم و فنون شامل ہیں۔ سرجری، وائیڈ گرن، اور علم الجین کی تعلیم ہمارے کالجوں اور  
 اور سکولوں میں بھی پوری ہو رہی ہے۔ تحقیق کے جدید آلات کے واقعی ضرورت کے وقت استعمال میں ہم کو عار نہیں۔ مادی حلقہ  
 صحت (انوائسٹس بائی جین ہیں ہمارا آپ کی اسکیم سے کوئی تعلق نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی مکانات کی اصلاح سینیٹیشن، ہمارے سانی  
 آب، اصلاح غذا اور ذرائع آمد و رفت کی ترقی جاتے ہیں۔ مزدوروں کی جسمانی اصلاح کے قوانین اور ان کی اجرتوں کے تعین  
 زراعتی اور صنعتی ترقی اور بدروہوں کی اسکیموں کی ترقی کے ہم بھی خواہاں ہیں۔ ذاتی اور شخصی حفظان صحت پر سنل بائی جین میں بھی  
 ہمارا کوئی اختلاف بھوکشی کے مرتب سے نہیں ہو سکتا۔ ہم بھی یہی چاہتے ہیں کہ انسان صاف ستھرا رہے، متوازن غذا اس کو  
 ملے، روشنی اور ہوائے فائدہ کو ہم نے بھی کبھی نظر انداز نہیں کیا۔ فوری آرام و سکون کی بھی ہم ہمیشہ سے تائید کرتے چلے  
 آئے ہیں۔ ان تمام اتفاقات اور نظریوں کی آپس میں تائید کے باوجود یہ بھی صحیح ہے کہ معالجات (تھراپیوٹکس) میں ہمارے نظریات  
 جدید بنیادی نظریات سے مختلف ہیں۔ ہمارے نظریات کا مدار محض جسم انسان اور اس کے مختلف حالات قدرتی قوت مدافعت  
 (پاور آف رزسٹنس) پر ہے اور جدید نظریات کی بنیاد مائش اور نہ معلوم کن کن مصلحتوں پر ہوتی جو۔ ہم اگر سلفا نامد گرد پ کی  
 دوائیں یا پینی سیل تیار کرتے تو ان کا موضوع صرف جسم انسان ہوتا اور اب یہ دوائیں جسم انسان پر عائد کی جا رہی ہیں اور وہ ان  
 کا تعلق شق بنا ہوا ہے۔ انجیکشنز کا استعمال ناگہانی ضرورت میں ہم بھی جتنا سمجھتے ہیں۔ لیکن ہر مرض کی دوا براہ راست خون  
 میں داخل کرنے کے ہم سخت خلاف ہیں۔ اپنی جڑی پوٹیوں اور سنتھلہ دواؤں کی سائنسی فکر ریسرچ جاری بھی مقصد اعلیٰ ہے  
 اور ہم اس کام کو وضع امرض کے اہم انسانی مرض کے لیے کرنا چاہتے ہیں۔ ہندوستان میں قدم طبوں کے رسامسح الملک حکیم محل  
 نے ویسی دواؤں کی ریسرچ کی اہمیت کو نہ صرف محسوس کیا تھا بلکہ اس کے انتظامات کی داغ بیل بھی انھوں نے ڈال دی تھی۔  
 برل جو پڑا اور ڈاکٹر صدیقی جیسے ہمدردان طب قدیم کی اس بارہ میں کوششیں ہم سب کے شکریہ کی مستحق ہیں۔ لیکن تازہ  
 حجازی بونیوں کے خواہش کو بھی ہم نظر انداز نہیں کر سکتے، بہر حال یہ اور اسی قسم کے نظریات میں جن میں ہمارا طلب جدید سے  
 اختلاف ہے۔ لیکن مطلقہ۔ کہہ کر نئے طبی رجحانات بھی اب ہماری تائید میں جارہے ہیں، اور جن اہلین کو جسم انسان غریبہ اڈوٹر  
 مصلحتوں سے ان کو کوئی سروکار نہیں جو وہ ہمارے نظریات کی تائید کر رہے ہیں، اس بخیر کیا یہ مقصد سمجھنا فاش غلطی ہو گا کہ  
 ہم اپنے نظریات میں ساکن اور جامد ہیں۔ ہمارے نظریات غلط بھی ہو سکتے ہیں، ٹھیک اسی طرح جس طرح دس سال پہلے کا  
 مسئلہ سائنسی فکر یہ آج غلط ثابت ہو سکتا اور ہو رہا ہے۔ لیکن ہم اپنی اس خصوصیت کو خیر باد کہنا نہیں چاہتے کہ ہمارا موضوع  
 محض جسم انسان ہے۔ اس کی فلاح و بہبود کے لیے ہم اپنے نظریوں کو بدلتے رہیں اور آئندہ بھی ایسا کرنے کو تیار ہیں۔ لیکن  
 ہو کہ یہ بیان اس وقت بعض اصحاب کو کھلا نہ معلوم ہو لیکن اگر ہم کو اپنے طریقہ پر کام کرنے کے ذرائع میسر آ گئے، اور ہم میں کام  
 کرنے کی یقینی دھن پیدا ہو جائے اور اسی کے ساتھ حکومت کی سرپرستی بھی ہمارے شامل حال ہو جائے تو یقیناً ہندوستان  
 کی طرف سے دنیا کو "حقیقی طب کا تحفہ پیش کیا جاسکتا ہے جو نہ مشرقی ہوگی نہ مغربی بلکہ افاقی ہوگی۔"

## ہمارے مطالبات

سموہد میں ہم اپنے تعلیمی مطالبات پیش نہیں کر سکتے جب ضرورت ہوگی ہم ان کو تفصیل سے بنائیں گے۔  
نکس۔ نو دہائیوں نے ہمارے مطالبات کی وقعت، کامدہ متعلق نہیں ہیں مرکز اور صوبوں کے موجودہ مالی وسائل کی  
نمی کا بھی احساس ہے اور اسی کے ساتھ حسن انتظامی دشواریوں پر بھی ناری تفت۔ سیکس اس بات کے ظاہر کرنے میں ہیں  
لوی پس و پیش نہیں ہونا چاہیے۔ ہم آزادی کے ساتھ دیگر کسی رکاوٹ کے۔ بے فائس کو انجام دینا چاہتے ہیں۔ اگر ہم میں  
حساس ذمہ داری پیدا ہو اور جو کچھ ہم کر کے دکھانا چاہتے ہیں اس میں بہر حال کامیاب ہوں۔

**سنٹرل کونسل آف انڈین میڈیسن**  
ہماری رائے میں دیسی طبوں کے آل انڈیا اور صوبائی مسائل کے حل  
کے لیے اس کونسل کا قیام مناسب اور ضروری ہوگا۔ اس کونسل  
کی ترتیب اس طرح ہو کہ ہر صوبہ کا دو یا آٹھ میڈیسن ایک وید اور ایک حکیم کو منتخب کرے اس میں بھیجے۔ جن صوبوں میں  
اباب پورڈ آف انڈین میڈس نہیں ہے وہاں کی وزارت صحت ایک وید اور ایک حکیم کو فی الحال نامزد کر کے بھیجے۔ اسی کے  
ساتھ اس کونسل میں ماکنڈ وطنی جماعت است ایک وید اور ایک حکیم لیا جائے۔ اس کونسل کا صدر مرکز کے وز صحت کو سائنس ذمہ دار  
ہوگا۔ وید دیسی طبوں کے متعلق وزارت صحت کا سیکرٹری میسر اور ایک وید انتظامی افسر ہوگا۔

**پرائیویٹ کونسلز آف انڈین میڈیسن**  
صوبوں میں بھی اسی قسم کی کونسلیں بنائی جائیں۔ صوبہ کی کونسل  
میں وہاں کے وید اور حکیم لیے جائیں اور یہ کونسل صوبہ کے  
فنی اور اطلاقی معاملات میں صوبہ کی وزارت کے سامنے ذمہ دار ہو۔ صوبوں میں ہم آہور ویدک اور یونانی طبوں کی ڈپنسر ریاں،  
انڈور ہسپتال اور ہلیتھ سنڈر قائم کریں گے۔

**سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن**  
اس امر پر سب اصحاب غور و فکر کا اتفاق ہوا  
ہو کہ دیسی طبوں کی ریسرچ کی بڑی ضرورت  
ہے۔ اس سلسلہ میں اب تک کچھ ذاتی اقدامات کیے گئے ہیں لیکن حکومت کی طرف سے آٹھ تک اس طرف کوئی قدم نہیں  
اٹھایا گیا ہے۔ اب جب کہ مرکز میں اور صوبوں میں ذمہ دار سائنسی حکومتیں قائم ہیں اس بات کی بڑی ضرورت ہے کہ اس  
اہم کام کو شروع کیا جائے۔ ہمارا مطالبہ ہے کہ ایک سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن قائم کیا جائے جس  
میں اعلیٰ پیمانہ پر دیسی علاج، دیسی فارماکوپیا اور دیسی حرکی بوٹھوں کی سائنسی نمک تحقیق کی جائے۔ انڈین میڈیسن پر ریسرچ  
کی اہمیت کو نمیشل پلیننگ کمیٹی نے بھی محسوس کر لیا تھا جیسا کہ کمیٹی نے اپنے اجلاس مورخہ ۳۰ اگست سنہ ۴۰ء میں اس  
سلسلہ میں جو تجویز پاس کی تھی اس کے الفاظ یہ ہیں:-

”طب اور حفظان صحت کے نظام کو صحیح طور پر چلنے رکھنے کے لیے یہ بنیاد ضروری  
ہے کہ جہاں تک بھی ممکن ہو سکے اس کی۔ ریسرچ کی جائے۔ نظام صحت عامہ ایک اہم جزو  
ہونا چاہیے اور اس ریسرچ میں حفظان صحت اور علاج امراض اور انسداد مرض کے دیسی  
طریقوں کی چھان بین بھی شامل ہونی چاہیے۔“

دعوت السالطہ ریزولوشن ۱۹۴۰ء

**آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن**  
ہوٹھ کیٹی۔ المونیٹی اور صحت کی تعلیم کی تمام تعلیمی  
سہولتیں ایک جگہ مہیا کرے کے لیے ایک آل انڈیا  
میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام کی تجویز پیش کی گئی تھی اسلئے اسلئے اسلئے مقصد کے لیے آہور ویدک اور یونانی طبوں کے لیے  
ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔ دیسی طبوں کی ترقی اور اصلاح کے لیے سنگ بنیاد کا کام ہے۔  
دہلی۔ مظاہرانی مرکز۔ بھونٹنی۔ راجھ دہلی کو نظام بران مرر نا تارہا نا نا اسی طرف تہ صی رہا ہستے

میں کہ یہی صورت دہلی طبوں کے لیے بھی منطابق مرکز بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ طبیوں کس حد تک پبلک کے صحیح اور منطابق مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فارمیسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور بن میں آنے والے مرصعوں کے اعداد و شمار میونسپل رپورٹوں میں موجود ہیں۔ ان رپورٹوں سے ظاہر ہے کہ کس طرح لاکھوں مرصعوں کا علاج۔ عاجز کیسے طویل حشر میں کیا جا رہا ہے۔ مرصعوں کو دیکھنے کے لیے ہی ہمیں مکمل صحت کی دوسری متعلقہ کمیوں کے لیے بھی یہاں دید اور حکیم مل سکتے ہیں۔ یہ موقع بہر حال تفصیل کا نہیں ہے۔ ہم وقت آنے پر یہی کہتے ہیں کہ اپنی پوری اسٹیج پیش کر دیں گے۔ ہمیں یقین ہے کہ دہلی کی اسکیم میں مجوزہ دو دہلی نہ صرف باشتد کان دہلی کی خواہش کے مطابق ہوگا بلکہ اس سے نمایاں کفایت بھی ہوگی جس کی ضرورت ابتدائے کار میں ملتا ہے۔

ہمیں اس وقت جو کچھ کہنا تھا وہ ہم کہہ چکے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ باری حکومت سے عوام کی نمائندگی کا فخر حاصل ہو دہلی طبوں کے بارہ میں عوام کے مطالبات کو پورا کرے گی۔

دکترم حبیب الرحمن

چیرمین

کمیٹی تحفظ طب ہائے قدیم

آل انڈیا ایورڈیک اینڈ یونائیٹیڈ کانسفرنس دہلی

### باقی نمونہ ص ۱۰، وزارت صحت کی کانفرنس میں مرشفا عات احمد خاں کی تقریر

بعض تمام مرکز میس قانون ساز کے سامنے پیش ہیں۔ ان میں اور بھی اضافہ کیا جائے گا اور مجھے امید ہے کہ ہم دہلی سازی اور نرسنگ کے پیشوں کے لیے بھی اس قسم کے سوالات قانون پیش کر سکیں گے۔ دواؤں کے معیار کا کنٹرول ملک کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے اس پر عمل درآمد کرنے کے انتظامات کیے جا رہے ہیں۔ پنا پچھرا اگلے سال یکم اپریل سے کنٹرول نافذ کر دیا جائے گا۔ ہمارا یہ ارادہ بھی ہے کہ بعض ایسی سروسوں قائم کی جائیں جنہیں مشورہ اور معلومات کی سروسیں کہنا چاہیے۔ مثلاً ایک دفتر قائم کیا جا رہا جس کا کام یہ ہوگا کہ معلومات جمع کرے اور طبی اداروں کے ڈیڑاٹن اور ان کے ساروسانان کے بارے میں صوبوں کو مشورہ دے۔ دوسری بات جو ہماری نوچہ کام کرنی ہوئی ہے یہ کہ آبادی اور اہم اعداد و شمار سے متعلق مواد جمع کیا جائے تاکہ اہم اعداد و شمار صحت عامہ کے کام کے لیے بنیادی کام دیتے ہیں۔ اور اس قسم کے اعداد و شمار صحت اور انھیں جمع کرنے کی رفتار میں اصلاح کی جارہی اور فوری ضرورت کو ظاہر ہے کہ آبادی کی افزائش کا مسئلہ بہت بڑے مسائل میں سے ہے۔ اس وقت اس احتلافی مسئلہ میں نہیں پڑوں گا۔ لیکن آبادی کی افزائش کے متعلق اعداد و شمار جمع کرنے اور انھیں مربوط بنانے کی ضرورت بالکل واضح ہے۔ بہت بات نہ صرف آبادی کے اس نام نہاد مسئلے کا مطالعہ کرنے کے لیے معلومات کا ذخیرہ ہونے کے نقطہ نگاہ سے اہم ہے بلکہ طویل مدت کی منصوبہ بندی کے لیے بھی بالعموم اہم ہے۔ یہ ہیں وہ بعض اہم کام جو ہمارے پیش نظر ہیں اور مجھے امید ہے کہ ہم ان پہلوؤں سے ان کو وسیع کر سکیں گے جن میں صوبوں کی حکومتوں اور اداروں کو امداد کی ضرورت ہو۔

ملک میں اپنی قومی عافیت حکومت کے قیام سے ہم "امید کے دور" میں داخل ہو گئے ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کا رفیق کا بن کر گتے بڑھنا چاہیے۔ تاکہ اسے "حصول امید کے دور" سے بدل دیا جائے۔ کسی قوم کی صحت کو بنانا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ وسائل کی تنگی کی وجہ سے ہم اتنی تیزی سے آگے نہیں بڑھ سکیں گے جتنی تیزی کے ساتھ بڑھنے کی خواہش ہمارے دل میں ہے۔ لیکن یہ کام ہماری تمام تہمتوں اور توجہ کا مستحق ہے۔ قومی فلاح و بہبود کے لیے اس سے زیادہ اہم کام اور کوئی نہیں کیوں کہ صحت کے بغیر ہمیں نہ خوشی نصیب ہو سکتی ہے نہ دل جمعی اور نہ خوش حالی۔ مجھے یقین ہے کہ اشتراک عمل، ہمت، کوشش اور پختہ عزم ہمیں اپنے مقصد میں کامیاب کر دے گا۔

# دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس

## کانفرنس کی روداد اور تجاویز

### ایسی طبوں کی حفاظت اور ترقی کی تجویز پر آنریبل سلیٹھ منسٹر صوبہ براس کی مدلل تقریر

مرکزی وزارت صحت کی طرف سے دہلی میں صوبوں کے وزرائے صحت کی کانفرنس کئی بائیسویں چوٹی تھی، آخر وہ ۱۰ مارچ ۱۹۳۶ء کو منعقد ہوئی۔ مرکز میں اس کانفرنس کے بلائے کا مقصد یہ تھا کہ صحت و علاج کی آئندہ سکیموں کے متعلق آپس میں مشورہ کیا جائے اور صوبوں کے لیے ایسا لائحہ عمل مرتب کیا جائے جو بنیادی طور پر منفقہ ہوا اور مرکز جو کام اسکیموں کو نافذ کرنے کے لیے کرے۔ ہونیکر۔ چاہنا ہوا، انہم سرکار کے کانفرنس کو ہوا اس سلسلہ میں بھوکیشی کی رپورٹ اور سفارشات اور تجاویز بھی لازماً سامنے آنا چاہیے۔ اس نے اپنی طویل رپورٹ میں ہندستان کی صحت کا جائزہ لیا ہے اس کانفرنس میں سات صوبوں کے وزرائے صحت اور ان کے مشیر اور انتظامی افسر شریک ہوئے بعض صوبوں کے ذریعوں نے اس میں بالواسطہ شرکت کی اور بعض اس میں شریک نہیں ہو سکے۔ چند ریاستوں کے نمائندے بھی اس میں شامل تھے۔ بہر حال یہ ایک نمائندہ کانفرنس تھی اور اس کی کارروائی اور تجاویز کی اہمیت واضح ہے۔

ایکینڈا پانچویں کے سرکاری سے وزارت صحت کی کانفرنس کے لیے جو ایجنڈا پیش کیا تھا وہ یہ تھا:-

(۱) ترقی صحت و علاج کی اسکیموں پر بہتر طریقوں پر عمل کرنے اور انتظامی طریقوں کو ترقی دینے کیلئے مرکزی طرف سے صوبوں کو مالی امداد دینا کا مسئلہ

(۲) ترقی و علاج کی اسکیموں کی مقاصد کی وضاحت اور جو کمیشن نے جو آٹھ مقاصد بیان کیے ہیں، ان کی تصدیق۔

(۳) بھوکیشی نے ضلع وار صحت کے ادارے قائم کرنے کی جو تجویز پیش کی ہے اس پر غور و بحث

(۴) ضلع کے صحت کے اداروں ضلع ہیلتھ بورڈ اور مشاوری کونسلوں اور ضلع کے ان اداروں کو کس طور پر صوبوں کے اختیار میں ہونا

(۵) صحت کی اسکیموں کے لیے فنڈ اور تنظیمی عمل کی تربیت کے لیے آسانیاں بہم پہنچانے کا مسئلہ۔

(۶) مرکز اور صوبوں کے ہیلتھ بورڈز اور ہیلتھ کونسلوں کا معاملہ۔ (۷) میڈیکل ڈیپارٹمنٹ اور پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کو متحد کرنے کا سوال

(۸) بہم رسانی آب و صفائی کے متعلق امور (سینیٹین)۔ (۹) ایک میڈیکل لیبریا ادارہ کا قیام (۱۰) کوئین اور لیبریا کی دوسری دواؤں

کے متعلق بائیس وضع کرنا۔ کانفرنس کی تمام کارروائی تقریباًًً ہیلتھ کے مطابق ہوئی لیکن اس ایجنڈے میں ویسی طبوں

کی حفاظت اور ترقی کے لیے کوئی تدبیر تھی۔ اور نہ آنریبل منسٹر صحت، کانفرنس کے اس سیشن میں اس کو رکھنا چاہتے تھے۔ بلکہ ادھر تو آل انڈیا

ویدک انڈیوینیٹی طبی کانفرنس کی جدوجہد جاری تھی، ادھر محترمہ ڈاکٹر رکتی لکشی تھی وزیر صحت صوبہ براس بھی ویسی طبوں کی حمایت میں مسلح ہو کر

آئی تھیں۔ ہمارے کانفرنس کی کچھ خطبہ ہائے قدیم اپنا مدلل میوزم سب کے سامنے پیش کر چکی تھی جس میں بعض دلائل اتنے واضح

اور سنگین تھے کہ مخالفین کو پناہ کی گنجائش ہی نہیں مل سکتی تھی۔ ان سب حالات نے آنریبل سلیٹھ منسٹر صوبہ براس کو اس پر آمادہ

کر دیا کہ وہ ویسی طبوں کے سوال کو اچھڑے میں شامل کرالیں۔ چنانچہ وہ سر شفاعت احمد خاں سے ملیں اور نہ صرف ویسی طبوں کے سوال کو

بلکہ انڈین میڈیکل سروس کی سول برانچ کو ختم کرنے کے معاملہ کو بھی ایجنڈے پر لائے میں کامیاب ہو گئیں۔ اور یہی سی متفقہ جدوجہد کو خوش

کا نتیجہ جو کہ وزرائے صحت کی کانفرنس میں ویسی طبوں کے حق میں ریڈیوشن پاس ہوا۔ اب ہم وزرائے صحت کی کانفرنس کی مختصر روداد پیش کرتے ہیں

۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۳۶ء کی کارروائی ۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۳۶ء کو ساڑھے دس بجے کانفرنس کی پہلی نشست ہوئی۔ کانفرنس کا افتتاح

اعظم گورنمنٹ کے ڈائریکٹر آف ہیلتھ پینڈت، براہرلال نبھو نے کیا۔ اپنی افتتاحی تقریر میں پینڈت جی نے فرمایا کہ صحت کا مسئلہ اس قدر

اہم ہے جو قوم کی صحت کے لیے، کیا، کا حکم رکھتا ہے۔ اگر مینا دی گزور ہے تو عمارت بھی گزور ہو اور اس کے ٹکے جانے کا ہر وقت خطرہ ہے۔ ہندستان

میں سب سے اختلافی مسائل ہیں اور بعض مسائل بالکل بنیادی ہیں۔ سخت کا مسئلہ بھی ایسے ہی بنیادی مسائل میں سے ایک ہے۔ سیاسی اور دوسرے مسائل کچھ مدت سے بعد بھی حل ہو سکتے ہیں لیکن صحت جیسے مسائل اگر وقت پر حل نہیں کیے گئے تو ان کے نقصانات کی تلافی نہیں ہو سکتی۔ اب تک حکومت کی طرف سے صحت اور تعلیم کے مسائل پر بہت ہی کم توجہ کی گئی ہے اور ہمیشہ پے لے لی کا رد نادرہ کیا گیا۔

پنڈت جی نے تقریر جاری کرتے ہوئے کہا، کہ کم بڑی بڑی لڑائیوں کے لیے زپے کی کمی واقع نہیں ہوتی تو امراض کے خلاف جنگوں کے لیے زپہ کیوں فراہم نہیں کیا جاسکتا اور یہ ظاہر ہو کہ امراض قوم کے اندرونی دشمن ہیں۔ اب بس شہروں پر کھوڑی بہت توجہ کی گئی ہے جب کہ حقیقی ہندوستان دیہات میں بیٹا ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دیہات کے رہنے والوں کی صحت کی خدمت ہم توجہ کریں ہم کو ہسپتالوں کی عظیم شمارتوں کی اتنی ضرورت نہیں جو مہنتی سداویوں کے روک تھام کی اور ایسے ماحول کی جس میں امراض پھیلنے پھونکنے ہی نہ ہوں۔

پنڈت جی نے آگے چل کر کہا کہ کم بڑی کڑی خواہش تھی نہیں ہے کہ وہ صوبوں کو کسی خاص پالیسی کے اختیار کرنے پر مجبور کرے۔ وہ اپنی پروگرام نو بنائے ہیں، ان میں بیکل صحت جیسے معاملہ میں صوبوں اور مرکزی ہیں انھیں اختیار دینی چاہیے۔ یہ کہنا بھی ہو گا کہ صحت کا مسئلہ میں الا قوامی مسئلہ ہے آج کل کے ذرائع آمد و رفت سے میں کو ایک ملک نے اس دوسرے ملک میں آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اور خود ملک کے اندر بھی سب ایک حصہ صحت کے لحاظ سے ٹری حالت میں ہو تو دوسرے حصے بھی اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔ پنڈت جی نے آخر میں امید ظاہر کی کہ وزیر اعلیٰ کی توجہ کانفرنس ہو رہی ہے وہ اسے نتائج پر پہنچے گی جو قوم کے لیے مفید ثابت ہو گے۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ کانفرنس کے صدر سر شریعت احمد صاحب نے اپنا خطبہ صدارت پڑھا، اس خطبے کا مکمل ترجمہ ہم گزشتہ صفحہ پر پیش کر چکے ہیں۔ صدر نے جن مسائل پر بحث کی جو ان کی تفصیل کے لیے ناظرین پر خطبہ پڑھیں۔

خطبہ کے حد سر شریعت نے اعلان کیا کہ مرکزی حکومت جو کمیٹی کی اس سفارش کو پورا کرنے کا ارادہ رکھتی ہے جس میں کمیٹی نے ترمیم اور بیرونی سب سے ایک آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ قائم کرنے کو کہا ہے۔ اس سلسلہ میں ایک کمیٹی مقرر کی گئی ہے جو حکومت کو اس ادارہ کے متعلق مشورہ دے گی اور حکومت ہندوستان کے اسٹنس یافتہ ڈاکٹروں کو ایم۔ بی۔ بی۔ ایس کی ڈگری کے حصول میں سہولتیں مہیا کرے گی اور طبی تعلیم و تربیت کے لیے بیرون ہندوستان منتخب طلباء کو بھیجنے کی تفصیلات سامنے کی سر شریعت نے یہ بھی اعلان کیا کہ گورنمنٹ کی تجویز ہے کہ وہ ایک بیورو قائم کرے جس کے ذریعہ صحت کی اطلاعات کی سروس برقی پائے اور جو طبی اداروں کے لیے ضروری سامان اور ڈیزائن کے متعلق معلومات جمع کرے گا۔ اس دن ساتوں مشوروں نے تقریریں کیں اور انھوں نے منجملہ اور باتوں کے ذیلی طبقوں کی حمایت بھی کی۔

۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۱ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو کانفرنس کی پہلی نشست صبح ساٹھ بجے ہوئی اس میں سب ذیل دو اہم ریزولوشن پاس کیے گئے۔

پہلا ریزولوشن ضلع وار اداروں کے متعلق: ”یہ کانفرنس خیال کرتی ہے کہ ضلع وار صحت کو چار اہم ریزولوشن جو زیر کیے گئے ہیں وہ اصولاً اور انتظام کے لحاظ سے قابل قبول ہیں۔ پہلے پانچ سالہ پروگرام پر پوری طرح عمل مالی، دوائی کی کمی کی دباؤ نہیں کیا جاسکتا۔ بہر حال یہ بات متفقہ ہے کہ اولاً اسکیم پر جس وسعت کو ممکن ہو اور مالی حالات اجازت دیں عمل درآمد ہونا چاہیے اور اضلاع کے موجود صحیح اداروں سے ان کے اسٹاف سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ دوم یہ کہ مقامی حالات کے لحاظ سے اسکیم میں مناسب ترمیم کی جاسکتی ہے۔ سوم یہ کہ جن علاقوں میں فی الفور مکمل ادارے قائم نہیں کیے جاسکتے، ان کے لیے آئندہ جو ترقی صحت کی اسکیم بنائی جائے اس میں بھروسہ کمیٹی کی سفارشات کے مطابق معائناتی اور حفاظتی دونوں مقاصد کو پہلو بہ پہلو سامنے رکھا جائے۔ چہاں یہ کہ سر صوبہ ایسی اسکیم کا جانو ان تجاویز کو سامنے رکھ کر لے گا“

دوسرا ریزولوشن تعلیم و تربیت کی سہولتوں کے متعلق: ”کانفرنس اس بات پر متفق ہو کر گئے والی ممکنہ ضرورتوں کے پیش نظر تعلیم و تربیت کی سہولتوں پر خصوصیت سے زور دیا گیا، ضروری ہے کہ کانفرنس کی یہ بھی متفقہ رائے ہے کہ بڑے بڑے صوبے تربیت کی سہولتیں ان صوبوں کے طالب علموں کو اپنے اداروں میں داخل کر کے چھپائیں جو فی الحال ایسے ہیں جو سہولتیں نہیں رکھتے۔ تیسرے پہلو صوبوں کے زیر سرنگ کالج اور ایڈوانسڈ انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا پر چھنے گئے، شام کو ۶ بجے دس فی پارٹی میں شریک ہوئے جو کمیٹی تھو طالب ہائے تعلیم کے چیرمین کی طرف سے ان کو مبارکبادی سہولتیں

دی نی ادب میں اچھوتوں نے قدیم طہوں کے حق میں یہ جوش تقریریں کیں۔

۱۲ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کی کارروائی ۱۲ اکتوبر سنہ ۴۶ء کی پہلی نشست جو حسب معمول ساڑھے دس بجے شروع ہوئی اسے اہم اور ریویش ماحول میں ہوئی۔ اس نشست میں دو اہم تجویزیں پاس ہوئیں اور ان کے سلسلے میں تقریباً تمام وزرائے صحت نے تقریریں کیں۔ ڈپلاربرو لیوشن انڈین میڈیکل سوسائٹی کی سول برانچ کے ختم کرنے کے متعلق تھا۔ اس ریزولوشن نے بھی مدراس کی وزیر صحت محترمہ ڈاکٹر کننی لکشی جی نے پیش کیا۔ اس اہم ریزولوشن کے الفاظ یہ ہیں:-  
”ہیلتھ سسٹروں کی کالفرس کی یہ رائے ہو کہ انڈین میڈیکل سوسائٹی کی سول برانچ نہیں ہونی چاہیے۔ کالفرس درخواست کوئی ہولڈ کر ہی حکومت انڈین میڈیکل سروس کے ان افسروں کو جو صوبہ میں لگے ہوئے ہیں خور واپس لے لے اور ان کو سروس کی ملٹری برانچ میں متعین کرے جس سے کہ حقیقتاً وہ تعلق رکھتے ہیں۔“

دوسرا ریزولوشن جو اس نشست میں پیش ہوا، اسی طہوں کے متعلق تھا۔ ریزولوشن بھی محترمہ ڈاکٹر کننی لکشی جی وزیر صحت مدراس نے پیش کیا اور اس کی نائید میں ایک مدلل تقریر دیا۔ اس تقریر میں انھوں نے ”ہسپتال پبلنگ کمیٹی“ کے ان ریزولوشنوں کو خصوصیت سے متحرک کار کالفرس کے سامنے رکھا جن لوگ ایڈیٹریک ایڈیوٹائی جی کالفرس کی مقرر کردہ کمیٹی ”محفوظ طب ہائے“ ذمہ داری اپنے سینور میں وضاحت سے پیش کیا تھا۔ چنانچہ اہل تجویز میں بھی ان ریزولوشنوں کا حوالہ موجود دہی طہوں کی حمایت و ترقی کے متعلق کالفرس کا ریزولوشن یہ ہے:-

”یہ کالفرس جو برقی ہے کہ میڈیکل پبلنگ کمیٹی کے سفارشات کے مطابق مرکزوں اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی اور مناسب استقامت ہونے چاہئیں جس سے آئوروید اور یونانی جیسے دہی طریقہ ہائے علاج کی علمی تحقیق اور علمی تحقیق کے لیے سائنسی فیلڈ طریقہ صحت کے فائدہ اور حفظ اور علاج امراض کے لیے استعمال کیے جا سکیں اور دہی طہوں کے ڈیپلوما اور ڈگری کورسوں کے لیے طبی اسکول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں کے لیے دہی طہوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم و تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے۔ کالفرس فیصلہ کرتی ہو کہ آئوروید اور یونانی طہوں کے مطابق علاج کرنے والوں اور دہیوں پر کینسرز کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں کہیں ان کو ضرورت ہو مرید سائنٹی فک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے تاکہ وہ طبیات صحت کے محکمہ میں سہولت جہاں تربیت کے نام میں دستاویز سٹریٹاف، دلاک، نرس اور دیاگری کے فرائض انجام دے سکیں۔“ اس ریزولوشن کو پیش کرتے ہوئے محترمہ ڈاکٹر کننی جی نے جن خیالات کا اظہار فرمایا جو اس کو ہم پھر پیش کریں گے۔ ۱۲ اکتوبر کو ان ریزولوشنوں کے علاوہ یا پانچ اور ریزولوشنیں بھی کالفرس نے پاس کیے۔ کالفرس نے اس اصول کو تسلیم کر لیا کہ میڈیکل اور سبلک سلیٹھ ڈپارٹمنٹوں کو آپس میں متحد اور ایک کر دیا جائے اور خیال ظاہر کیا کہ مناسب موقع آئے پر یہ کام ہو جا چاہیے۔ مدراس اور ممبئی کے وزرائے صحت نے اس نقطہ نظر سے اتفاق نہیں کیا۔ مدراس کی وزیرہ صحت نے کہا کہ ان دونوں ڈپارٹمنٹوں کے کاموں میں مفاد کی یکساںیت کے نقطہ نظر سے اتفاق ہونا زیادہ صحیح ہے۔ نسبت اس کے کہ ان کو آپس میں مدغم کر دیا جائے۔ میرا کے سلسلے میں کالفرس نے اس بات پر زور دیا کہ صحت کی اسکیموں میں بیرونی کے خلاف اسکیم کو پس دینی چاہیے اور اس سلسلے میں ایک پربوش ہم جاری کر دینی چاہیے اور بعد کمیٹی نے جو لمبریا، بکیم میٹھ کی جو اس کو کالفرس نے اس ترمیم کے ساتھ ان بابا کے مقامی حالات کے مطابق اس میں مناسب رد و بدل کر دیا جائے۔ کونین کے متعلق کالفرس نے اس بات پر اتفاق کیا کہ کونین بنانے کے پوری جدوجہد جاری رکھی جائے اور اکیسال میں دو لاکھ پونڈ تک کونین تیار کرنے کی کوشش کی جائے۔

کالفرس نے اس پر بھی اتفاق کیا کہ مرکز اور صوبوں میں پورڈ آف سلیٹھ اور ماہرین کی کونسلز قائم کی جائیں اور یہ بھی فیصلہ کیا گیا کہ شہری اور دیہاتی علاقوں کے لیے دائرہ سبلائی اور سینیٹیشن کا عمل پر دگرام بھی اختیار کرنا چاہیے۔ کالفرس کو ختم کرتے ہوئے سر شفاخت احمد صاحب سلیٹھ سسٹروں کے وزرائے صحت کو یقین دلایا کہ مرکزی حکومت ان کو ہر ذریعہ کرائٹ دے کر اور صحت کے متعلق ان کی تجویزوں کو عمل میں لانے کے لیے ان کی ہر قسم کی مدد کرے گی۔

وزراءِ صحت کی کانفرنس میں محترمہ کنزیلکشنی پتی صاحبہ وزیر صحت مدراس کی  
دوہی طبوں کے حق میں مدلل تہمتیں

[illegible]



# وزارتِ صحت کی نفرس میں شفاعتِ احمدی کی تقریر

اگرچہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبوں کی حکومتوں کو ہی تیار کرنے ہیں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا ہے مگر "عائنی حکومت ہن۔ شاہانِ صحت کو ترقی دینے کی ہر ممکن کوشش کرے گی" یہی وہ ضمانت جو عارضی حکومت کے عہدِ صحت وزارتِ صحت کی کانفرنس میں نظر رکھتے ہوئے دی۔ یہ کانفرنس ۱۰ اکتوبر سنہ ۱۹۴۶ء کو نئی دہلی میں منعقد ہوئی۔

مرکزی حکومت، صوبائی کی اس - فائنل کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہے کہ ایک کمیٹی قائم کی جائے جو حکومت کو حسب ذیل امور کی بات - مشورہ دے۔ ڈسٹریکٹ اور سیرج کے لیے ایک کل ہند ادارہ قائم کرنا، ہندوستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کو "ایم۔ بی۔ بی۔ ایس۔" کی ڈگری حاصل کرنے کے لیے کلکتہ میں سہولیات، ہم پٹیاں، منتخب طلباء کو ڈسٹریکٹ کے لیے بام بھیجنا۔ ایک ٹرسٹ قائم کرنا جو لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کو ایسوسی ایشن کے انتظام ہوگا۔ ملیہ انسٹی ٹیوٹ آف انڈیا کو وسیع تہا - لگا۔ دو سالہ دماغ سازی اور ٹرسٹ کے پیشہ کو تسلیم کرنے کے لیے ایک قانون بنایا جائے گا۔

شرِ شفاعت نے یہ بھی اعلان کیا کہ طبی اداروں کے لیے ساز و سامان اور ڈیڑھ سالہ متعلقہ اطلاعات جمع کرنے کو اپنے حکومت ایک بورڈ قائم کر کے صحت کی اطلاعات کی - دس کو ترقی دینا چاہی ہے۔

مہر صاحب نے تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا، "حکومتِ ہند کے لیے صحت - سہولیات زندگی بسر کرنے کے حالات پیدا کرنے اور صحت - سہولیات میں قوت حاصل کرنا ضروری ہے۔ صحت کے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے شرِ شفاعت نے کہا "میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر ہم صحت کو - سہولیات - دماغ سازی - شہر - سہولیات اور ایک اعلیٰ مقصد سے صرف زبانی اظہار ہمدردی نہیں کرتے تو ضروری ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت - سہولیات - دماغ سازی - شہر - سہولیات پر صرف کر دیں۔"

عارضی حکومت کی جانب سے میں آپ سب حضرات کا دلی خیر مقدم کرتا ہوں جب میں نے تقریباً ایک ماہ پہلے صحت کا چارج لیا تو میرا پہلا کام یہ تھا کہ میں نے صحت کی ترقی کے منصوبوں کے متعلق پوچھ گچھ کی۔ اس کے بعد یہ بات واضح ہو گئی کہ لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے ہوتے ہیں کہ جس میں ان کے متعلق کسی تائید کے لیے صوبائی وزیروں سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ یہ بھی ظاہر تھا کہ کام کا میدان اس قدر وسیع تھا کہ اس پر ایک ہی کانفرنس میں ذکر کرنا مشکل تھا لہذا میں نے موجودہ ایجنڈا کو اپنے بعض زیادہ اہم امور منتخب کیے جس میں مجھے طبی کی ایسی غارت گری کا خاص خیال رکھا جو مجھے مباحث کے لیے ایک مفید نقطہ آغاز کام دیں گی۔

بھوکھنسی کے صدر ہیں عارضی حکومت با اصولوں کی دہائیوں کا کوئی باخلف نہ تھا۔

اس میں شاید یہ یاد رہے کہ ہم بحث کے دوران میں - پورٹ پر غیر جانبداری سے اپنی رائے کا اظہار کر سکتے ہیں۔ ہم سب اس امر پر اتفاق کر سکتے ہیں کہ اس قسم کا ایک جامع جائزہ ضروری تھا۔ ہم سر جوئے بھور کے اور کمیٹی کے ارکان کے، دستکری کے تکرار - سب کے انہوں نے اس بڑے کام کو نہایت محنت اور جامعیت کے ساتھ انجام دیا۔ جہاں تک مجھے معلوم ہے جنوبی افریقہ کے علاوہ کسی ملک میں صحت کے اداروں کا ایسا جامع جائزہ نہیں لیا گیا اور بہت کم پیشانیوں میں جن کی تحقیقات کا دائرہ - رفرم - سب سے زیادہ حالات کا جائزہ - پورٹ میں درج ہے اسے ان سب کو پرکھنا چاہیے۔ جن کو کسی صورت میں صحت کے نام - سب - صحت کے حالات سے خلق ہو رہا ہے ان میں دیکھی جیتے ہیں۔ اس جائزہ کو جو شخص بھی پڑھے گا اسے اس بات کا یقین ہو جائے گا کہ ان لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کسی نوثر پروگرام کی آمد ضرورت ہے۔

بڑھی ہوئی شرحِ اموات، بیماریوں کی کثرت اور - سب سے بڑا خانوں - صحت کی سروس کا مافیہ ہونا ایسے متعلقہ مسائل - سن سے ہم عام طور پر دیر سے واقف ہیں۔ ہم اکثر - سب بیماریوں کی رفتار کے متعلق پڑھتے - پڑھتے ہیں جن کی نوبت ناک نہا ہی

سے ہم چونکہ انھیں اگرچہ ان بجاویں سے بخوبی آستانا ہوں۔ شبہ یا گمان میں کہیں چلے جائے، ہمیں ہماری صفائی کی خراب حالت اکثر نظر آتی ہے۔ ہمارے ہاں شرح اموات ۲۴ فی ہزار ہے۔ اس کے برعکس دوسرے ملکوں میں یہ شرح ۱۱ ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کی اموات کی خوف ناک شرح جو فی ہزار ۱۶۹ ہے، اکثر اخباروں میں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ میرے خیال میں ہمیں اس قسم کے جائزہ کی اس لیے بھی ضرورت تھی کہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ حالت کتنی خطرناک ہے اور ہماری صحت کی سرورس کتنی ناکافی ہیں اور اس طرح ہم غفلت اور لاپرواہی چھوڑ کر سرگرمی سے کام شروع کر دیں۔

حکومت کی ذمہ داریاں ایک وقت تھا جب تنہا تنہا کوئی کڑی دہن نہ تھی۔ یہ خیال ابھی تک موجود ہے لیکن ہم شخصی آزادی کے دور سے بہت آگے نکل گئے ہیں جس چیز نے پہلے پہل حکومت کو دخل پر دینے پر مجبور کیا وہ ایک دہائی ہماری کی تباہ کاری تھی۔ گزشتہ صدی کے آخری دہے میں بوطاعون پھیلا اس کے لیے طاعون کشن بھائیائی اور بعض بڑے بڑے شہروں میں صحت عامہ کے ادارے قائم کیے گئے۔ تازہ ترین مثال بنگال میں قحط کے بعد ہیضہ کی وبا جس نے اس صوبہ کی طبی تنظیم میں کافی اور صحت عامہ کی سرورسوں میں فدرے کمزوری کی تعریف دی۔ اس قسم کی ترغیبات کسی حد تک اتفاقی اور عارضی ہوتی ہیں۔ آج کل زیادہ پائیدار و موثر ترغیب سماجی بیداری، جمہوری خیالات، سماجی بہبود کے ایک نئے تصور، نیشنل فزکس کے حقوق و فرائض اور حکومت کی ذمہ داریوں سے پیدا ہوئی ہے۔ اب یہ سب باتیں ہیں کہ صحت بھی زندگی کی ایک خوبی ہے جس کا ہر شخص مستحق ہے۔ اسے رہنے پہنچنے کے ان حالات کا حق پہنچنا جو جن میں تنہا تنہا حل ہو سکے اور اسے برقرار رکھا جائے۔ اور جب وہ بیمار پڑے اسے اس علاج کا بھی حق ہے جو اس کی صحت پالی کے لیے ضروری ہے۔ لہذا تعلیم کی طرح صحت بھی حکومت کا فرض ہو جاتا ہے۔ حکومت کا مقصد صحت بخش رہے پہنچنے کی حالت پیدا کرنا، کل سے کل صحت کی سرورس قائم کرنا اور اس کے دائرہ میں زیادہ سے زیادہ آبادی کو شامل کرنا ہونا چاہیے۔ ہندوستان میں ہمارا کثیر آبادی اور مالی ذرائع کی قلت کے باعث ان معاصرہ کے حصول میں ہمیں کافی وقت لگے گا لیکن مقاصد کو ترقی دینے کے لیے صوبوں کی امداد اور تعاون کے ساتھ مرکزی حکومت سرگرم حصہ لینے کے لیے تیار ہے۔

سماج کے عوام کی ایک بڑی تعداد گزارے کے اوسط معیار سے بھی کم پورس کر رہی ہے اور حکومت کو ان کے لیے ایسی طبی آسائشیں مہیا کرنی چاہئیں جن کا خرچ وہ خود برداشت کر سکیں جہاں تک ہمارے ذرائع اجازت دیں ہیں۔ "ذرائع کے معیار" کو ترک کرنا چاہیے اور بلا امتیاز ہر شخص کی دسترس میں طبی سرورسوں کو ملنا چاہیے۔ یہ احساس ہمیں کام پر مستعد کر سکتا ہے کہ "ہماروں کی شکاک کوئی آبادی خوش حال نہیں ہو سکتی" امریکہ کے بڑے اور دولت مند ملک کے صدر نے کہا تھا کہ "امریکا بہت سی باتوں کی استطاعت رکھتا ہے لیکن وہ عدم صحت کی استطاعت نہیں رکھتا۔" جمورکمیٹی نے اس بات کو اس طرح کہا ہے کہ کسی قوم کی صحت شاید وہ اکیلی زبردست حقیقت ہے جو اس قوم کی ترقی و عروج کی حد اور نوع کا تعین کرتی ہے۔ یقیناً ترقی کا کوئی پروگرام اس وقت تک مکمل یا موثر نہیں ہو سکتا جب تک لوگوں کی صحت بہتر بنانے کے لیے کافی ذرائع

مہیا نہ ہوں۔

**ماحول کا اثر** میں کمیٹی کی رپورٹ کے سب مندرجات پر تبصرہ کرنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ البتہ دو باتوں کی طرف اشارہ کروں گا جن پر کمیٹی نے بجا طور پر زور دیا ہے۔ یہ باتیں اگرچہ بالکل ظاہر اور واضح ہیں لیکن ان کو ابھی پوری طرح سمجھا نہیں گیا۔ سب سے پہلے فرد اور جماعت کی صحت پر رہنے پہنچنے کے حالات اور ماحول کا اثر ہوتا ہے۔ ایک ایسے شخص سے صحت کے موضوع پر گفتگو بے کار ہے جس بے چارے کا گھر کا راشن ہے اور جو اس معیار سے کہیں کم ہے جو عام صحت اور طاقت کو بحال رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ پھر ان لوگوں سے جو ایک ایک تنگ ذار میک کے ہیں دس دس کی تعداد میں پڑے ہیں یا ان سے جو افلاس کی وجہ سے فدریات زندگی ہم پہنچانے کے قابل نہیں ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ انسان کی صحت پر اس کے سارے ماحول، اس کے گھر، اس کی اسکول اور کام کرنے کی جگہ کے حالات اور اس کی اقتصادی حالت اور روزمرہ کی طرہ سے بے شکری کا اثر ضرور پڑتا ہے۔ بنا برہم ہم میں تو وہ لوگ جن پر دوسروں کی صحت کے متعلق کچھ ذمہ داریاں عاید ہوتی ہیں ان کا فرض ہے کہ دیکھیں کہ ان کی ذمہ داریاں شفا خانوں تک ہی محدود ہو کر نہ رہ جائیں۔ بلکہ وہ حکومت اور سماج کی ان سب سرگرمیوں میں دل چسپی لیں جو صحت کی بہتری کے پیش نظر اختیار کی جائیں۔ حکومت اور سوسائیل کمیٹیوں کی طرف سے ایسی سرگرمیاں جاری کی گئی ہیں اور اس وقت بھی کی جا رہی ہیں جن کا صحت عامہ کو کوئی غفلت نہیں ہے بلکہ بعض اوقات مہر بھی ہوتی ہیں۔ میں یہاں متحرک اور ریل کی تعمیر کی طرف توجہ دلاتا ہوں جو اکثر غلط طریقوں پر بنائی

## ذرائع صحت کی کانفرنس میں مترقاوت احوال کی تقریر

بانی ہیں اور پھر وہاں سے ملیریا پھیلتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ نئی طور پر اپنے کام شروع کیے گئے ہیں جن کا اثر لوگوں کی صحت پر برا ہوتا ہے۔ اگر ہمیں قومی صحت کو بہتر بنانا ہے تو ہمیں حکومت اور سماج کی سرگرمیوں کا ازمیرنہ جائزہ لینا ہو گا تاکہ پتہ چلے کہ یہ قومی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو رہی ہیں۔

۱۔ **المنہ را دی تدا میر** : دوسری بات میں کی ضرورت ہے اور دیا ہے وہ اپنے گرد و پیش کی صفائی کے سیار کو بند کرنا اور اگر ہم واقعی جانتے ہیں کہ ہماری صحت میں خرابی قدر بہتری ہو تو ہمیں ماحول اسنادی مذا سیر اختیار کرنی چاہییں۔ کیسی نئے ملک ہو کہ جب تک ہم اپنے شہروں اور گاؤں میں صفائی کا انتظام نہیں کریں گے، وہاں میں صاف اور کانی باقی کی مقدار نہیں کریں گے۔ یہ شہر اور گاؤں بدستور سیاریوں کا گھر بنے رہیں گے اور ہم جتنے بھی شفا خانے کھولتے جائیں گے وہ ان بیماریوں سے جڑے رہیں گے اگر ہم مغرب کے ملکوں کی طرف دیکھیں تو وہاں شرح اموات میں بچپاسی فی صدی کی محض اس طرح ہوئی ہو کہ وہاں صفائی کا انتظام بہتر ہے۔ بانی بی۔ ہم رسائی کا محفوظ انتظام، صفائی اور کوڑا کرکٹ اٹھانے کا عمدہ طریقہ اور شہروں میں گندے پانی کی نکاس کا سلی جس انتظام چاہیے اور جس جینس ہر فرد کی عیب زندگی کی ابتدائی عہد دیات میں سما کرنا چاہیے لیکن ایسی ضروریات ہیں جس سے ہم یہاں سہولتوں میں ابھی تک محدود ہیں بعض شہر میں بھی صفائی انتظام حد درجہ ناسلی بخش ہو اور دیات میں تو اس قسم کے انتظام کی اکثر صورتوں میں کوئی باقاعدہ کوستس ہی نہیں کی گئی۔ اگر سوال ہو کہ پیلے کس کا مد کو شروع کیا جائے اور مضورہ بندی و راصل ترجیحات ہی کا دوسرا ماہرے تذا میر سے خیال میں آپ سب کو اس سے اتفاق ہو گا کہ ہمیں سب سے پہلے آب رسائی اور صفائی کی حالت کو بہتر بنانا چاہیے۔ یہ موضوع بہت بکھڑا ہے مثلاً اس پر سوچ بچار کیا جائے گا۔ بانی کے انتظامات کو بہتر بنانے کے لیے نہایت ضروری ہو کہ شہروں کے نقشوں اور مکانات کو بہتر بنایا جائے۔ بہت مسئلہ اور پیچیدہ مسئلہ ہوا ہے کہ ہمیں خیال میں اس پر سیر حاصل بہت ایک سیشل کانفرنس میں ہی ہو سکتی ہے۔ اگر صوبائی حکومتوں کو اس سے اتفاق ہو تو میں تمہیداً یہ تجویز پیش کرنا چاہتا ہوں کہ حکومتوں کے درمیان اس موضوع پر تبادلہ خیالات کے لیے اپر وورٹ ٹرینوں اور ڈیپلیٹ بورڈوں کے چیئرمینوں کی ایک کانفرنس منعقد کی جائے۔ اس کے بعد اسنادی ادویات کا وسیع مسئلہ ہو۔ سنہ ۱۹۸۰ کے بعد سے جدید سائنس کی ترقی، پائیدار، کاسٹ، مینین اور اس اور بے شمار دوسرے سائنس دانوں کی دریافتوں نے مرض کے سبب اور اس کے خلیفہ اعداد کو ظاہر کر کے ہمیں ایسی معلومات بہم پہنچائی ہیں کہ ان سے استفادہ کے بغیر ہماری سب اسنادی کوششیں محض تخریباتی ہو کر رہ جاتی ہیں۔ یہاں میں صرف ملیریا کا ذکر کروں گا۔ بہ ایک مرض بالواسطہ بالواسطہ سہولتوں میں لاندہ اموات اور نہایت وسیع پیمانہ پر قوم کی جسمانی کمزوری کا باعث ہے۔ اس حقیقت سے کس کو انکار ہو سکتا ہے کہ اگر اس مرض سے نجات حاصل ہو جائے تو ہماری صحت و توانائی میں قابل دروازہ ہو سکتا ہے۔ سائنس نے جہاں ہمیں بہت بابت کی مادی کے پھیلنے کے ذرائع اور اسباب کیا ہیں وہاں ہمیں موثر جراثیم کش دواؤں سے بھی ملیں کہا ہے۔ اب ہمارا کام ہے کہ اپنی ان معلومات سے پوری طرح فائدہ اٹھائیں۔ بیماری کا اسناد اگرچہ سترج حلقہ ہے لیکن بیرون سود مند سے اور مجھے یقین ہو کہ عدم دستقلال اور عظم طور پر تجربات اور اسناد کے باکھایت ذرائع کی تلاش کو کام میں لا کر کانی حد تک کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اکثر صورتوں میں اپنے پروگرام میں اسناد میر باکی اسکیموں کو شمل کر لیا ہے۔ اگرچہ ان میں سے بعض ناکافی معلوم ہوتی ہیں۔ یعنی میں دوکل ضلعوں کو اس دبا سے پاک کیا گیا۔ ہا جو ان ضلعوں کی مجموعی آبادی دس لاکھ سے اوپر ہے۔ اسناد ملیریا کا ایک اہم پہلو ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں ناقص تعمیرات کی وجہ سے جو پلوں پانی کے نکاس اور گھٹوں کی صفائی وغیرہ میں ظاہر ہوتی ہیں ملیریا کی دبا رہا ہو سکتی ہے۔ اس لیے یہ نہایت ضروری معلوم ہوتا ہے کہ ہر گھروں اور دیوں کا جو آئندہ جال بچ رہا ہو اس میں اس اپنے ہاتھوں لائے ہوئے مصیبت کی روک تھام کی جائے۔ ہارن کی ایک کمیٹی بنائی گئی ہے جو یہ سفارش کرے گی کہ کوئی تدا میر اختیار کی جائے۔ جن سے ملیریا کے پھیلنے کے لیے سازگار حالات کی روک تھام کی جاسکے۔ مجھے امید ہے کہ اس کمیٹی کی رپورٹ مستقبل قریب میں ہمیں پہنچ جائے گی۔

۲۔ **وبائیں** : بیماریوں کے اسنادی پہلو کے ضمن میں دواؤں کی روک تھام کے طریقوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ہمارے ہاں ہیضہ، چھک اور طاعون کی بردست دبا ہیں اب بھی ہوتی ہیں۔ ہیضہ کے دیوں میں تین چار ہزار اموات فی ہفتہ ہو جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہوتی۔ جب آخر کار ہمارے صحت کے پروگرام میں ترقی ہوگی تو ان قابل اسناد بیماریوں میں کافی کمی کر دینا ممکن ہو گا۔

یہ فردی ہے کہ باؤں کو ابتدائی مرحلوں میں روک دینا کی ضرورت کو شش کرنی چاہیے اور جو لوگ بدتمیزی سے ان میں گرفتار ہو جائیں ان کے علاج معالجہ کا انتظام کرنا چاہیے۔ چونکہ حکومت ہند کا تعلق ایک صوبہ سے دوسرے صوبہ میں سیاری روکنے سے ہے اس لیے اس معاملہ میں اسے خاص طور پر دل چسپی ہو۔ بیماریاں صوبائی یا دوسری حد بندیوں سے بالا ہیں اور اس معاملہ میں صوبوں پر نہ صرف اپنے صوبوں والوں بلکہ چڑوس کے صوبہ والوں کی طرف سے بھی ایک فرض عائد ہوتا ہے۔

میں نے دو ترجیحی امور تجویز کئے ہیں ایک صفائی، دوسرا طہریات۔ تیسرا ترجیحی کام میں یہ تجویز کرتا ہوں کہ دیہی علاقوں میں صحت کی سروسوں کا انتظام کیا جائے۔ چونکہ میں دیہات کا باشندہ ہوں اس لیے میں جانتا ہوں کہ گزشتہ زمانہ میں ان علاقوں سے کتنی بے پردائی برتی گئی ہے۔ چند اکاؤنٹ دیکھنے میں اور ان میں بھی نہ تو علم پورا ہو نہ پورا سامان۔ ایک سینٹری اسپیکٹر بھی ہو گا مگر اس کے تحت اتنا وسیع علاقہ ہوتا ہو کہ کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ مگر جیسا کہ بھوکیشی میں لکھا ہو کہ ملک کی ایسی چلک سروسوں اور آسائشوں کے صرف حاشیوں سے ہی سے کاشت کار کی روزانہ زندگی کو کبھی کبھار سابقہ پڑتا ہے میں یہ نہیں کہتا کہ شہروں سے جہاں دیہات سے زیادہ اموات ہوتی ہیں اور بیماریاں پھیلتی ہیں، بے پردائی برتی جائے۔ مگر آخر ہمارے ملک کی اتنی فی صدی آبادی دیہات میں ہی رہا اور اب وقت آگیا ہو کہ موجودہ طبی سائنس کے فوائد سے کاشت کاروں کو مستفیض کر کے ایک موثر پروگرام پر عمل کیا جائے۔ بھوکیشی نے اس مقصد کے لیے یہ تجویز کی ہیں کہ صحت کا ایک ضلع دار ادارہ بنایا جائے جس میں ۴۰۰۰۰ آدمیوں کا ابتدائی صحتی مرکز ہو۔ ہر ۲۰۰۰ کی آبادی کے واسطے ۳۰ مریضوں کے رکھنے کی گنجائش کا ایک اسپتال اور ہر ضلع کے لیے ایک ثانوی مرکز جو جس میں دو سو مریضوں کے رکھنے کی گنجائش ہو۔ میرے خیال میں دس سے بیس سال تک کے عرصہ میں پورا کرنے کا یہ پروگرام کچھ بہت زیادہ نہیں ہو، بلکہ میں تو سمجھتا ہوں کہ یہ وہ قلیل ترین انتظام ہے جسے بھوکیشی صحت کی ایک معقول موثر علما جی اور انسدادی سروس کے لیے کرنا ضروری سمجھتی ہے۔ ہمارے ایجنڈے کی ایک ماس سفارش پر عمل کرنا ہے۔

**لوکل سلف گورنمنٹ کے ادارے** چاہے جو بھی انتظام کیا جائے مجھے ذرا بھی شک نہیں کہ اسے دیہی اور شہری دونوں علاقوں میں بنیادی طور پر لوکل سلف گورنمنٹ کے اداروں سے منسلک ہونا چاہیے۔ ہمارے لوکل باڈیز میں نقصان بھی ہیں اور مجھے ان کا اچھی طرح علم ہے مگر وہ دفتر شاہی سے ہمیں بچانے میں اور دفتر شاہی کے معنی ہیں لگانا ہذا کام اور مرکزیت اور مختلف حالات کے مطابق مختلف طریقہ اختیار نہ کر سکتا اور سب آ کر کار مالکیت تک پہنچا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جیسا کہ بھوکیشی نے کہا، صحت کی سروسوں کا انتظام اپنا مقصد خود لوگوں کے اشتراک عمل ہی سے حاصل کر سکتا ہے۔ خود لوگوں کو چاہیے کہ دیہی اور شہری علاقوں میں سلف گورنگ باڈیز کے توسط سے جو ہر فرد کی ضروریات کو ظاہر کرتی ہیں اپنی صحت کی حفاظت میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیں۔ ہمارا کام یہ ہے کہ ملکیت کا ایک کم سے کم معیار قائم کر دیں۔ ہمیں جن باؤں پر غور کرنا ہے اس میں سے ایک بھوکیشی کا وہ حل ہے جو اس نے صحت کے انتظام کو لوکل سلف گورنمنٹ سے مربوط کرنے اور صحت کا ایک عمدہ انتظام قائم کرنے کے لیے نکالا ہے۔

**عملہ کی تربیت** ظاہر ہے کہ عملہ کی تربیت ایک ایسا امر جو جس کی طرف ترقی کے ابتدائی سالوں میں خاص طور سے توجہ دینی چاہیے۔ تربیتی اداروں (ٹریننگ سنٹرز) کے قیام میں کافی وقت صرف ہوتا ہو اور میڈیکل افسروں اور عملہ کی بعض اقسام کی ٹریننگ میں کچھ سال لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے جب تک ابتدائی سالوں میں مناسب انتظام نہ کیا جائے اس وقت تک آئندہ سالوں کی ترقی میں یقیناً کاد پیدا ہوگی ماس وقت ملک میں صرف ۵۰۰۰ ہزار سند یافتہ ڈاکٹر ہیں۔ بھوکیشی نے اندازہ لگایا ہو کہ ان کی ایک کم کے پہلے پانچ سالوں کے واسطے مزید ۱۱۵۰۰۰ افسروں کی ضرورت ہوگی۔ صرف موجودہ اداروں میں کافی عملہ رکھنے کے لیے نرسوں کی ڈگنی یا گنی تعداد درکار ہے ماس وقت دانیوں کی تعداد تقریباً ۵۰۰۰ ہو۔ حالانکہ یہ اندازہ لگایا ہو کہ ہر کڑی ایک معقول سروس کے لیے تقریباً ۱۰۰۰۰۰ دانیوں کی ضرورت ہوگی۔ ان اعداد سے ہمارے مسائل کی وسعت کچھ اندازہ ہو سکے گا۔

یقیناً کچھ اور مسائل بھی قابل غور ہیں جیسے تھذیب اور اسکول میں کھلانے پلانے کا معاملہ جن سے دوسرے ملکوں میں بہت اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔ ماسی طرح اسکول کی صحتی سروسوں کا مسئلہ اور زچہ اور بچہ کی بہبود کی سروس کا معاملہ جو ہندوستان میں اس وقت یہ سروسیں شاید ہی ہوں۔ جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہندوستان کے لوگوں میں ۲۵ فی صدی اموات ایک سال کی عمر کے بچوں میں ہوتی ہیں اور برطانیہ میں یہ اعداد ۶ فی صدی ہیں تو زچہ اور بچہ کی بہبود کی سروسوں کی ضرورت واضح ہو جاتی ہو۔ اس طرح صحتی سلیٹھ سروس اور صحت

## درائے صحت کی کانفرنس میں سر شفا صحت اعلیٰ کی تقریر

کے عہد کا مسئلہ جو طبی حقیقتی کونسل کے تحت سائنس کا کام کرنے والوں کی رپورٹ جو آپ کے پاس گشت کرائی جا رہی ہے اس سے ایک حد تک ظاہر ہو جائے گا کہ صنعتی صحت کے معاملہ میں قدم اٹھانے کی کتنی شدید ضرورت ہے۔ کمیٹی نے طبی تعلیم کے متعلق اہم تجاویز پیش کی ہیں جنہیں رائے حاصل کرنے کے لیے ہندوستان کی انڈین میڈیکل کونسل کے پاس بھیج دیا گیا جو مخصوص سیاریوں کے مسائل بھی ہیں مثلاً تپ دق، جنبی امراض اور جذام۔ ان پر اور اس طرح کے دوسرے مسائل پر ہرے خیال میں آئندہ کسی کانفرنس میں غور ہو گا۔

**مصارف کا مسئلہ** اس کے بعد ابیات کا سوال ہے۔ میں ناگزیر حقائق کا مقابلہ کرنا ہو گا اور ان میں سے ایک حقیقت ہمارے وسائل کی عائد کردہ حد بندی ہے۔ لیکن میں یقین رکھتا ہوں کہ اگر عوام کی صحت کو بہتر بنانے کی واقعی خواہش رکھتے ہیں اور ایک اعلیٰ مقصد سے صرف زبانی اظہارِ جہد و پیہل نہیں کرنے تو ضروری ہے کہ ہم اپنے وسائل کا بڑا حصہ صحت کے لیے وقف کر دیں۔ جنگ سے پہلے معنی اعداد اور صحت عامہ پر اوسطاً کل مصارف کا پانچ فی صدی یا پانچ آکر فی کس خرچ ہوتا تھا۔ سبیلوں میں یہی اخراجات کل مصارف کا دس فی صدی یا دوڑ پیہ فی کس تھے۔ بھوکھمٹی نے پیش کردہ پانچ سو کروڑ روپے کی صحت پر حوسرکاری مصارف ہوتے ہیں انہیں بڑھا کر کل مصارف کا کم سے کم پندرہ فی صدی کر دیا جائے۔ مرکز کی طرف سے صوبائی حکومتوں کو اس کی اطلاع دی جا چکی ہے لیکن جب تک صوبائی وسائل کے ذریعہ صحت کی سر دسوں کے اخراجات میں بھاری اضافہ نہیں کیا جاتا، اس وقت تک یہ امداد بے کار ہوگی۔

**مرکزی حکومت کے منصوبے** تقریر ختم کرنے سے پہلے میں مرکزی حکومت کے منصوبوں کے بارے میں کچھ کہنا چاہتا ہوں حقیقت یہ ہے کہ صحت کی ترقی کے تفصیلی منصوبے صوبائی حکومتوں کو ہی تیار کرنے چاہئیں اور ان ہی کو عملی جامہ پہنانا چاہیے۔ یہاں مرکز میں ہمارا کام زیادہ تر یہ ہے کہ ارتباط کے ذریعہ باہر اند مشورہ جمیا کر کے اور ایسے کاموں اور اداروں کو ترقی دے کر امداد ہم پہنچائی جائے جو فرداً فرداً صوبوں کی دسترس یا حد سے باہر ہیں۔ ان حدود کے اندر عارضی حکومت ہندوستان میں صحت کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گی۔ مرکزی سرگرمیوں کے متعلق بھوکھمٹی کی سب سے زیادہ اہم سفارش یہ ہے کہ ایک ایسا کل منہ ادارہ قائم کیا جائے جس میں ٹریننگ اور اعلیٰ ترین معیار کی دسیرج کے لیے جدید ترین سہولتیں جمیا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ بڑا اچھا خیال ہے اور ہم اس اسکیم پر مستعدی کے ساتھ اور جلد تر عمل کرنا چاہتے ہیں۔ میں بہت جلد ایک چھوٹی سی کمیٹی مقرر کرنا چاہتا ہوں جو اس اسکیم کے بارے میں حکومت کو مشورہ دے گی۔ ہمارا ارادہ یہ بھی ہے کہ ہندوستان کے تمام حصوں کے لائسنس یافتہ ڈاکٹروں کے لیے کلکتہ میں سہولتیں ہم پہنچائی جائیں تاکہ وہ ایم بی بی۔ ایس کی ڈگری لے سکیں۔ چنانچہ اس غرض کے لیے ہم نے ڈائریکٹری عمارتیں اور ہسپتال کا سامان حاصل کر لیا ہے۔ جہاں ہمارے لیے ہندوستان میں طبی تعلیم کو ہر ممکن تیزی کے ساتھ ترقی دینا ضروری ہے، وہاں درمیانی عرصہ میں یہ بھی ضروری ہے کہ اعلیٰ ٹریننگ حاصل کرنے کی غرض سے منتخب طلباء کو بیرونی ملکوں میں بھیجا جائے۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ گریجویٹ بننے کے بعد کی اعلیٰ ٹریننگ کے لیے جو سہولتیں دوسرے ملکوں میں میسر ہیں وہ ہیں سر دس ہندوستان میں حاصل نہیں۔ مجھے امید ہے کہ ہم ہر سال کم سے کم چالیس ہزار آدمیوں کو میڈیکل سائنس کی مختلف شاخوں کے مسلمہ ماہروں کے تحت تربیت حاصل کرنے کے لیے بیرونی ملکوں کو بھیج سکیں گے۔ اپنے بعض خاص ماہروں کو تھوڑے تھوڑے عرصہ کے لیے بیرونی ملکوں میں بھجوانے کے متعلق بہت کچھ کہا جا سکتا ہے۔ ہمارے بہت سے سائنسی کام کرنے والے جنگ کے دوران میں بیرونی ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے منقطع رہے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ ان میں سے بعض کا بیرونی ملکوں میں جانا، دوسرے ملکوں کے سائنسی کام کرنے والوں سے رابطہ قائم کرنا اور حال کی سائنسی ترقیوں کا بذات خود مطالعہ کرنا کافی حد تک مفید ثابت ہو گا۔ ہم طیر یا انسٹی ٹیوٹ کو وسیع کر رہے ہیں اور اس کا عمل بڑھا رہے ہیں تاکہ طیر ایک کے خلاف جو ہم تمام صوبوں میں شروع کی جانے والی ہے اس میں وہ اپنا پورا حصہ دے سکے۔ مجھے یقین ہے کہ تحقیقات کے سلسلے میں ماضی میں جو امداد دی گئی، جواب اس سے بہت زیادہ امداد بننا ضروری ہے۔ چنانچہ انڈین ریسرچ فنڈ یا بیوسی ایٹن کے مشورہ سے بھوکھمٹی کی تجاویز پر سوچ بچار کیا جا رہا ہے۔

جہاں تک نرسنگ کا تعلق ہے اور جس میں ہندوستان اس قدر افسوس ناک طور سے پیچھے ہے ہم ایک نرسنگ کالج قائم کر کے مستقبل کے ایڈمنسٹریٹروں اور ماہران خصوصی کی اعلیٰ ٹریننگ میں امداد دے رہے ہیں۔ اس کالج میں نرسنگ کی یونیورسٹی ڈگری کو نصاب نیز تھوڑی مدت کے خصوصی مہارت کے لٹھروں کا انتظام کیا جائے گا۔ مجھے امید ہے کہ آئندہ اس ادارے میں پبلک ہیلتھ نرسنگ کی ٹریننگ کی سہولتوں کا بھی بندوبست کیا جائے گا۔ دو سازی کے پیشے کو مضبوط کرنے کے لیے (باقی مضمون صفحہ 9 پر)

# طیبوں اور ویدکی ٹی پارٹی میں فرائضِ صحت کی ہنگامہ خیر تقریریں

## دبئی طبیبی قطعہ کی طرف سے فرائض کی مسرت میں

آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی انڈین میڈیسن پروویژن کمیٹی (کمیشن) نے فرائض کی تقریریں سننے اور سننے والے میں اس وقت تک رہا کہ اس کانفرنس میں ۱۹۴۶ء کو صوبوں کو ذرائع صحت کو ایک ٹی پارٹی دی محترمین شہر کے علاوہ مقامی ویدوں اور طبیبوں نے بھی اس میں شرکت فرمائی۔

اس پارٹی میں کوئی راج گنیش و تاسر سوتا نے اپنی اقتصادی تقریریں آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے ہیلتھ منسٹروں کی تشریف آوری اور صرف مہولیت کا شکریہ ادا کیا کوئی راج جی نے انڈین میڈیسن پروویژن کمیٹی کے مقاصد میں وساحت سے بیان کیے اور نائینہ حکومت کے ارکان سے دبئی طبیبوں کی فلاح کی توقع ظاہر کی۔

اس مختصر تقریر کے جواب میں آنریبل مسٹر گنیش لکشی پتی ہیلتھ منسٹر مدراس نے اس عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا "دوستو! مجھ سے خواہش کی گئی ہے کہ میں نہ صرف ابی اور اپنے صوبے کی طرف سے بلکہ تمام ہیلتھ منسٹروں کی جانب سے بھی آپ کی خدمت میں چند کلمات عرض کروں۔ مگر مجھے اندیشہ ہے کہ میں دوسرے آنریبل منسٹروں کی نمائندگی کا پورا پورا حق ادا نہ کر سکوں گی۔ چنانچہ میں ان کی اجازت سے صرف اپنی اور اپنے صوبے کی حد تک اس تقریر کو محدود رکھوں گی۔ ہم نے صوبہ مدراس میں سنہ ۱۹۲۰ء کو دبئی طبیبوں میں دل چسپی یعنی شروع کی یہ اس زمانہ کا ذکر ہے جب راجہ پناگر جو عثمان کمیٹی کے ممبر تھے اپنی ان تھک کوششوں اور دبئی طریقہ علاج سے گہری دل چسپی کی وجہ سے آخر کار، اس میں ایک ایور ویدک کالج قائم کرنے میں کامیاب ہوئے عثمان کمیٹی نے بھی نہ صرف مدراس بلکہ کل مسندستان کے لیے ایک نہایت قیمتی رپورٹ مرتب کی لیکن بدقسمتی سے ایلو پیٹھی کی مخالفت نے ایور ویدک کی انتہائی کوششوں کے باوجود دبئی طریقوں کو ترقی کی راہ پر کچھ زیادہ نہ بڑھنے دیا۔ لیکن اب جب کہ جمہوری حکومتیں وجود میں آچکی ہیں میں محسوس کرتی ہوں کہ دبئی طریقہ ہائے علاج کو بطور رعایت نہیں بلکہ بطور جائز حق حکومت کی مالی امداد اور اخلاقی حمایت حاصل رت کی شاید عام ہیلتھ س حقیقت سے نا آشنا ہے کہ ۸۰ سے ۹۰ فی صدی باشندے صرف دبئی طریقہ ہائے علاج ہی کی طرف رجوع کرتے ہیں۔ رہا وہی توں کا سوال جہاں ایلو پیٹھی کا گزر بھی نہیں ہوا وہاں تو دبئی دواؤں کے سوا کچھ چارہ ہی نہیں۔ ان اعداد و شمار کی موجودگی میں ہمارا فرض یہ کہ ہم ان ہی طریقہ ہائے علاج کی ہر طرح امداد کریں۔ میں مسرت کے ساتھ آپ کو خوش خبری سناتی ہوں کہ عنقریب مدراس میں پانچ ایور ویدک اور یونانی کالج کھلنے والے ہیں اور ایک بڑے ڈسپنسری ٹیوٹ کا افتتاح بھی ہونے والا ہے۔

"لیکن ہمیں ایک بات فراموش نہیں کرنی چاہیے۔ اگر دبئی طریقہ ہائے علاج کو ملک کے طول و عرض میں پھیلانا ہے تو ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ طب کی نصابی کتابیں ملک کی مختلف زبانوں میں مرتب کی جائیں اور اپنے آپ کو کسی خاص زبان تک محدود نہ رکھا جائے خواہ وہ ہندی ہو، اردو ہو یا کوئی اور زبان۔ مجھے تو طلبہ میں طب یونانی اور ایور ویدک کی تعلیم کا شوق پیدا کرنے کے لیے اس سے بہتر اور موثر محرک نظر نہیں آتا۔ ہم اعلیٰ تعلیم پوسٹ گریجویٹ کلاسز کا انتظام بھی کرنا چاہتے ہیں تاکہ ایلو پیٹھک علاج کرنے والوں کو ایور ویدک اور طب یونانی کی تعلیم دی جاسکے۔ چونکہ دبئی طریقہ علم بھی ہیں اور فن بھی اس لیے ہم ڈاکٹروں کو بھی ان طریقوں سے آشنا کرنا چاہتے ہیں۔ اسی طرح ہماری خواہش ہے کہ ہمارے دیدار و حکیم بھی ایلو پیٹھی سے نا آشنا نہ رہیں تاکہ ان دونوں طریقہ ہائے علاج کی ترکیب و امتزاج سے صحت عامہ کی نیکداشت کا کام لیا جاسکے۔"

اس کے بعد آنریبل ہیلتھ منسٹر آسام نے نہایت سچے شے الفاظ میں حاضرین کو یقین دلایا کہ وہ بھی دبئی طریقہ علاج کی حمایت و امداد میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کریں گے۔ اس کے بعد موصوف نے طب یونانی اور ایور ویدک کی گذشتہ مسامی کا تذکرہ کیا۔ آپ نے فرمایا کہ ہم اب تک اس سلسلے میں جو کچھ کام باہی ہوئی ہے اسے اطمینان بخش نہیں کہا جاسکتا۔ اس کے بعد بہار کے آنریبل منسٹر نے اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا۔ "اس سال ہم اپنے صوبے میں دبئی طب پرواجی رقم صرف کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن ہمیں امید ہے کہ آئندہ سال ہر ایک

معقول رقم اس مقصد پر صرف کر سکیں گے۔ جیسا کہ میں کانفرنس کے سامنے اظہار کر چکا ہوں ویسی طریقہ ہائے علاج مفید ہونے کے ساتھ ساتھ ہیں آبائی ورثہ کی حیثیت سے پہنچے ہیں اور اسی لیے میں ان کا حامی ہوں میں آپ سے پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ آپ اس شہینہ کو فروغ دینے میں ہر امکانی کوشش صرف فرمائیں۔ ترقی کے لیے مواد ہمارے پاس کافی موجود ہے۔ دیہاتوں میں ڈاکٹروں کا یہ عالم ہو کہ وہ بے رنجی سے ٹری ٹری فیسیں اینٹھتے ہیں۔ باج روپے سے پچاس روپے تک وصول کر لیتے ہیں۔ اور شہروں میں تو ان کی مانگ کا کوئی اندازہ ہی نہیں۔ میری دلی خواہش ہے کہ وید اور طبیب اپنا وقار قائم رکھنے کے لیے ڈاکٹروں کی بری مثال کی پیروی نہ کریں۔ برعکس ان کے ویدوں اور طبیعوں سے اُمید کی جاتی ہے کہ وہ ملک کی مالی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی اعلیٰ قابلیتوں کو ارزاقِ قیامت پر خدمتِ انسان کے لیے وقف کر دیں گے۔ حضرات یقین رکھیے اگر اس معاملے میں آپ ڈاکٹروں کے نقش قدم پر چلے تو ملک کی رائے عامہ آپ کے خلاف ہو جائے گی اور پھر آپ اپنے آپ کو ایک خطرناک حالت میں پائیں گے۔ حضرات! صدیوں سے آپ بلا لائڈ غیر سے بھن اپنی اہمیت کے بل بوتے پر اور اپنے فن کی خوبیوں کے سہارے، زندہ و باقی رہے ہیں۔ اور آج جب کہ حکومتیں آپ کی سرپرستی کے لیے کمر بستہ ہیں آپ کو ہر طرحِ مصلحت اور استحکم رہنا چاہیے۔ میں اس موضوع پر آپ کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا اس لیے اب میں اپنی تقریر ختم کرتا ہوں۔

آنرہیل بیلہٹ منسٹر، سی پی، ڈاکٹر حسن صاحب نے اس تقریب کے اختتام پر ایک نہایت ہی شہسہ اور مؤثر تقریر کے دوران میں فرمایا: "میں معزز دوستوں کی نہایت پُر مغز اور ہمہ گیر تقریروں کے بعد آپ کو طویل تقریر سننے کی زحمت دینا یقیناً میرے لیے ایک بحرِ مانعِ فضل ہوگا۔ میں چونکہ مجھے کچھ نہ کچھ عرض کرنا ہی ہے اس لیے میں آپ کی اطلاع کے لیے عرض کرتا ہوں کہ میں بمبئی کا ایک مسلم لی لی اہس ہوں۔ شاید آپ کو معلوم ہو کہ اس حقیقت کے باوجود میں ویسی طریقہ ہائے علاج کا پُر جوش حامی ہوں۔ ممکن ہے آپ میرے اس جذبہ ہمدردی کو میری حس الوطنی اور قوم پروری پر محمول کریں۔ لیکن میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ حب الوطنی اور قوم پروری کے ساتھ ساتھ میری، مدرسی و جماعت کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ میں نے ویسی طریقہ علاج کے بہت سے فوائد دیکھے ہیں اور اچھے نتائج کی توقع رکھتا ہوں۔

"برطانوی راج کی آمد نے ساتھ ساتھ ایلیو پیٹی کو بھار اگیا اور ویسی طب کو دبا گیا اور ہم من حیث القوم پارک ڈپوس جیسے انگریزی کارخانوں کے ایجنٹ بن گئے یا ہجر نادیہ گئے لیکن اب نوئی حکومت کا دور دورہ ہے اور ملک کے چار گوشوں میں ایک عام بیداری پائی جاتی ہے۔ اس لیے اب ہمارا فرض ہے کہ ہم اس طریقہ علاج کو ہر ممکن امداد دیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ہمارے صوبے میں عنقریب ویدوں اور طبیعوں کو رستہ دکھایا جائے گا اور انھیں بھی طبی مرتبہ کے اعتبار سے ڈاکٹروں کے دوش پر دوش کھڑا کیا جائے گا۔ ہمارے صوبے میں پچاس ویسی شفا خانے اور کالج موجود ہیں۔ پہلے ہم صرف تین وظیفے دیا کرتے تھے مگر اب میں نے ان وظائف کی تعداد گھٹا کر دی ہے اور مجھے اُمید ہے کہ مستقبل قریب میں اس تعداد کو گھٹا اور تنگ کر لیا جائے گا پہلے ہم ویسی طریقہ علاج کی تعلیم کے لیے ساتھ ہزار سالانہ کی رقم بطور امداد دیا کرتے تھے۔ لیکن اس سال ہم ایک لاکھ پانچ ہزار روپے رہے ہیں۔ اور دو ایک سال کے اندر ہمیں اُمید ہے کہ جیل پور یا ناگ پور میں ایک ایور ویک کالج کھول دیا جائے گا۔ جو حیثیت ایک محبت وطن ہندوستانی کے میں محسوس کرتا ہوں کہ ویسی طریقہ ہائے علاج کو اپنی ترقی اور نشو و نما کے لیے پورا پورا موقع ملنا چاہیے تاکہ ملک ان کی خدمات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔"

اس کے بعد جناب حکیم ایاس خان صاحب جنرل سکرٹری کانفرنس نے وزراء کی تقریروں کے مطالب ویدوں اور طبیعوں کو بتلنے اور ان سے آگے واپس کرنے کے لیے کمر بستہ ہو جانے کو کہا۔ آخر میں موصوف نے کانفرنس کی طرف سے موزن مہمانوں کا ان کے ولور انگریز اظہار خیالات پر شکریہ ادا کیا اور ویسی طبوں کے لیے یہ مبارک تقریب ساڑھے سات بجے ختم ہوئی

بقیہ مضمون صفحہ ۱۳۳۔

(نامہ نگار ہمدرد لکھت)

ادھر پھر مختلف صوبوں کے وزراء نے محنت سے اس ردیوش پر اظہار خیال کیا ان وزراء کا ردیہ بہت ہمدانہ تھا۔ ردیوش کے بعض خاص نکات پر بحث بھی ہوئی۔ بالآخر ردیوش جزییہ رسم کے تحت منعقد طور پر پاس ہوا۔ کانفرنس میں وزراء و صحابہ نے ویسی طبوں کے سلسلے میں جو تقریریں کی تھیں ان کو ہم ہمدرد محنت کی آئندہ اشاعت میں بشرطِ ممکن شائع کریں گے۔

# غذا کے متعلق چند حقیقتیں اور افسانے

گزشتہ چند سال کے دوران میں غذا اور تغذیہ کے سائنس نے جتنی ترقی کی ہے، اس سے بہت سے عام نظریات میں تبدیلی ہو گئی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ بعض دریافتیں تو ایسی ہیں جو خود سائنس دانوں کے لیے بھی حیرت کا باعث بن گئی ہیں۔ لوگوں کی عادت یہ ہے کہ جب کوئی بات سنتے ہیں تو کہہ اٹھتے ہیں کہ ”ہمیں یہ پہلے سے معلوم ہے“ مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ اس لیے بعض غلط فہمیاں رفع کرنے کے لیے چند جدید ترین معلومات سوال و جواب کی شکل میں پیش کی جاتی ہیں۔

**جواب :-** پھل میں فاس فورس کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ انسانی دماغ کی نیورون میں بھی فاسفورس ہے۔ اس لیے پھل دماغی طاقت کے لیے مفید ہو سکتی ہے، مگر اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ کوئی غذا کسی خاص حصہ جسم یا عضو کو براہ راست ”تغذیہ“ بہم پہنچاتی ہے۔ دودھ وغیرہ کے فاسفورس کی طرح پھل سے حاصل شدہ فاس فورس دماغ ہی تک نہیں پہنچتا بلکہ تمام اعصاب اور دانتوں تک بھی پہنچتا ہے۔

**سوال :-** کیا یہ صحیح ہے کہ تلی ہوئی غذا میں معدہ پر زیادہ بار ڈالتی ہیں یا دیر ہضم ہوتی ہیں؟

**جواب :-** یہی خیال عام طور پر پھیلا ہوا ہے، مگر وسیع تحقیقات کے بعد بھی اب تک اس کی کوئی شہادت دست یاب نہیں ہوئی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جس روغن میں غذا تلی جاتی ہے اور دوسرے غذائی اجزاء کی بنسبت معدے میں زیادہ دیر تک مقیم رہتا ہے۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ وہ ہضم نہیں ہوتا۔ دیکھا گیا ہے کہ تیلے ہوئے انڈے اور اُبلے ہوئے انڈے دونوں ایک ہی مدت میں ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ دوسری بات ہے کہ بعض سیاریوں میں روغن غذا میں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن یہ نظر بہت دورست آدمی کے لیے صحیح نہیں ہے۔

**سوال :-** ترش و تیزابی غذاؤں مثلاً اسٹرابیری وغیرہ کو دودھ میں ملا کر کھانا خطرناک ہے۔ اس لیے کہ ترش چسپیز دودھ کو جاکر دہی بنا دیتی ہیں۔

**جواب :-** یہ خیال بھی کسی سائنسی نکتہ نظر پر مبنی نہیں ہے۔

**سوال :-** کیا شکر ایسی غذا ہے جو سب سے زیادہ انرجی پیدا کرتی ہے؟ اور انڈوں کی غذائی نوعیت پر بھی روشنی ڈالیے۔  
**جواب :-** نمک اور پانی کے علاوہ تمام غذا میں ایسی ہے جو انرجی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی غذائی انرجی کو ”کیلوریز“ یعنی ”حرارت“ یا حرارت کی اکائیاں کہتے ہیں۔ اس کا کوئی تعلق اُس عام تخیل سے نہیں ہے جو لوگوں میں پھیل جاتا ہے۔ ایسے سائنس کی اصطلاح میں انرجی ظاہری قوت یا طاقت برداشت کو نہیں کہتے۔ شکر اور اس طرح کے دوسرے سادہ کاربوہائیڈریٹس کی خاصیت یہ ہے کہ وہ زود ہضم ہیں اور ان کی پیدا کی ہوئی کیمیائی انرجی خون کے دھاروں میں حیدر شامل ہو جاتی ہے۔

انڈے بہر حال انڈے ہیں۔ ان کی غذائی قدر میں بہت تھوڑا سا فرق ہوتا ہے، جو مرغیوں کی غذا کی مختلف نوعیت سے پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ ان کے ضروری اجزاء میں بھی کوئی خاص فرق واقع ہو گیا ہو۔  
**سوال :-** کہا جاتا ہے کہ گوشت کو بھون کر یا کباب بنا کر نہیں کھانا چاہیے، اس لیے کہ گوشت کا سرخ دس بہترین اجزاء غذا سے محروم ہوتا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟

**جواب :-** سائنس نے اب تک ایسی کوئی دریافت نہیں کی ہے۔ اور گوشت کا سرخ دس ”گوشت کے ریشوں پر کوئی خاص نوعیت نہیں کھتا“ آپ گوشت جس طرح چاہیں کھا کر کھائیں بشرطے کہ وہ جلنے نہ پائے۔

**سوال :-** کیا پھل ”دماغی غذا“ ہے؟



اگر دو چیزیں جدا جدا کھائی جاسکتی ہیں تو ساتھ ملا کر بھی کھائی جاسکتی ہیں۔ اگر پھلوں کا تیزاب دودھ کو دہی نہ بھی بنائے تو معدہ کا تیزاب اس کام کو انجام دے دے گا اور دودھ کو پھاڑ دے گا۔

**سوال ۱:** کیا یہ خیال صحیح ہے کہ اگر ہم بکائی ہوئی غذا ترک کر کے صرف کچی اور زندہ غذا میں استعمال کریں تو ہم زیادہ تندرست ہو جائیں گے؟

**جواب ۱:** نہیں۔ انسان اتنی ارتقائی منزلیں طے کر چکا ہے کہ پھر ابتدائی زندگی یعنی صرف کچی غذاؤں کی طرف واپس نہیں کیا جاسکتا۔ زیادہ تر آدمیوں پر تو صرف کچی غذاؤں کا اثر اٹل ہوگا یعنی وہ بیمار ہو جائیں گے۔ اگر صرف خام اور موٹے روٹیوں والی چیزیں کھائی جائیں تو جسم کا نازک نظام گمراہ ہو جائیگا۔ ہاں روزمرہ کی چھتہ غذاؤں کے ساتھ اگر کھل اور پھلوں کے رس، اور بعض چائے سیریاں، مثلاً سلاڈ، گاجر، مولی، پودینہ، ٹماٹر، ہرا دھنیا وغیرہ کھائی جائیں تو بے حد مفید ثابت ہوئی۔ پکانے کے عمل سے غذائیں اس لیے زود ہضم ہو جاتی ہیں کہ سبزیوں کے ریشے نرم ہو جاتے ہیں، نشاستہ کے ذرات ٹوٹ جاتی ہیں گوشت کے ریشے گل کر قابل ہضم ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں تک ہاضم معدی تیزاب جلد رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ پکانے میں جو معدنی اجزاء نکل جاتے ہیں اگر ان کو ضائع نہ کیا جائے اور ہر شوربہ اور رس کو غذا کے ساتھ استعمال کر لیا جائے تو کوئی کمی واقع نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ کسی چیز کو بہت زیادہ دیر تک یا تیز آگ پر پکانے کا عمل بعض حیاتیات کو ضائع کر دیتا ہے۔ اس لیے کھانے کو نرم آگ پر پکانا چاہیے اور غیر ضروری مدت تک آگ پر نہیں رکھنا چاہیے۔

**سوال ۲:** کیا قدرتی غذاؤں میں پائی جانے والی حیاتیاتیں مصنوعی کیمیا کی حیاتیاتیں سے بہتر ہوتی ہیں؟

**جواب ۱:** یہ خیال کسی قدر صحیح ہے مگر بالکل صحیح نہیں ہے۔ حیاتیات خواہ غذاؤں سے حاصل کی جائیں یا کیمیکل کی صورت میں کھائی جائیں، کیمیائی ترکیب کے اعتبار سے ایک ہی ہوتی ہیں۔ پھر بھی قدرتی حیاتیاتوں کو ان پر فوقیت حاصل ہے اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ بہت سی غذاؤں میں ایسی حیاتیاتیں بھی ہوتی ہیں جو اب تک شناخت نہیں کی جاسکی ہیں، ان کے علاوہ کچھ دوسرے اجزاء بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے ضروری ہیں۔ کیمیائی حیاتیات میں یہ چیزیں نہیں ہوتیں۔

کیمیائی حیاتیاتوں کا صرف صرف یہی ہے کہ وہ "فاسل غذا" کے طور پر استعمال کی جائیں۔ بدل کے طور پر نہیں۔

**سوال ۲:** کیا کافی مقدار میں دودھ پیتے رہنے سے دانت خراب نہیں ہوتے۔

**جواب ۱:** دودھ ہمارے لیے کیلیم اور فاسفورس حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اور یہی دو چیزیں دانتوں کی ساخت میں اہم ترین اجزاء کی حیثیت رکھتی ہیں، ایسی صورت میں ظاہر ہے کہ دودھ ہمارے دانتوں کی صحت کے لیے مفید و کار کا کام دیتا ہو۔ لیکن یہ نہیں ہوتا کہ زیادہ دودھ پینے والے لوگ دانت کے مرض میں مبتلا ہی نہ ہوں۔

**سوال ۲:** کیا کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینا برا ہے؟

**جواب ۲:** اگر آپ اپنی غذا کو چباتے نہیں بلکہ نگلتے ہیں اور اس ٹھنڈے کے عمل سے لیے ہر نعمت یا چند نعموں کے بعد پانی پینے کا سہارا لیتے ہیں تو یہ حرکت یقیناً مضر صحت ہے لیکن اگر آپ غذا کو خوب چا لیتے ہیں اور کھانے کے دوران میں کچھ پانی بھی پی لیتے ہیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں بلکہ بعض حالتوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

## دنیا میں لاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج کل تمام تر ان مجید ہندستان میں شائع نہیں ہوا جسکی لمبائی سوافٹ چوڑائی ایک فٹ ضخامت ڈیڑھ ہزار صفحات، قلم نہایت جلی، کاغذ سفید و بزرگ، لکھا، پلے نظیر حاشیہ پر لکھا، الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب تھانوی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن ہوا دس میں مولانا کی کا عام پسند یا محاورہ ترجمہ ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہے کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں بھیجی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے اگر آپ تھوڑی سی بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام غیبی و آفت حاصل کر لینگے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام حمید نہیں خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

یہ فی پارہ دو پلے محصول بذمہ خریدار۔ ذرا اس وقت تیار ہیں۔ کمل نو پارہ کے خریداروں کے جو قیمت پتہ بیک پیج دیئے رہا یہ قیمت مع محصول سولہ پلے دو پاروں پر بھی وہی محصول خراج ہوگا جو ایک پر ہوتا ہے جس کو دو پاروں کم نہ منگا کر۔ ہاشمی بک فلو۔ کوچہ چیلان، دہلی

# ناقص تغذیہ اور دماغی امراض

اردو اکٹرا ایم۔ سی۔ گوند سوامی

ایک مخصوص شعبہ طب کی ضرورت آپڑی جو سرسیدہ لوگوں کے دماغی مسائل بھی ایک خاص نوعیت رکھتے ہیں۔

اس عرصہ میں دماغی نقائص کا پیدا ہونا مغز دماغ اور شرائین اور درون افزائی غد میں خرابیوں کے باعث ہوتا ہے اور اس کے نتائج ضعف دماغ، خلل دماغ، اختور عقل، صلابت محی اور جنون وغیرہ کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔

ان امراض کی کثرت زیادہ تر اچھی ممالک میں ہوتی ہے جہاں سرسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ ہندوستان میں چونکہ زندگی کو اوسط کی توقع دوسرے ممالک سے بہت کم یعنی صرف ۲۶ سال ہے، یہ امید کی جاسکتی ہے کہ پہلے کہن سال لوگوں کی تعداد کم ہوگی اور اسی سبب سے دماغی مریضوں کی تعداد بھی کم ہوگی، لیکن اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل حقیقتوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

(۱) منطقہ حارہ کے ممالک میں زندگی کے حالات موافق نہیں ہوتے، اس لیے لوگ وقت سے پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ یعنی جو لوگ "جنتری" کے حساب سے بوڑھے نہیں ہیں وہ جیاتیاتی اعتبار سے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ اور چونکہ دماغی تھقل کی تمام قسمیں "تاریخی" یا "زمانی" اسباب سے نہیں بلکہ جیاتیاتی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں اس لیے یہاں بڑھاپے کی دماغی بیماریاں نوجوانوں کو عام طور پر لاحق ہو جاتی ہیں۔

(۲) ہندوستان میں ایک دوسری صورت حال بھی پائی جاتی ہے۔ ایک طرف تو ہمیں کچھ ایسے لوگ دکھائی دیتے ہیں جو بہت بوڑھے ہیں۔ دوسری طرف ایک کثیر تعداد میں بچے اور نوجوان لوگ مر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں جو لوگ بڑھاپے کی عمر تک پہنچ رہے ہیں ان میں بھی ضعف دماغ کی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔

اس لیے جو اسباب اوپر بیان کیے گئے ہیں اور اس حقیقت کے باوجود کہ مستند اعداد و شمار موجود نہیں ہیں کبھی یقین نہیں کیا جاسکتا کہ ہندوستان میں حسرت رانی

انگلستان اور امریکا میں دماغی امراض کے متعلق جہاں تک اعداد و شمار جمع کیے گئے ہیں ان سے یہ پتہ لگا رہا ہے کہ موخر الذکر ملک یعنی امریکا میں سات ہزار بچے اگر پیدا ہوں تو ان میں سے تقریباً ۲۰۰ یعنی ۲۶ میں سے ایک بالآخر کسی دماغی بیماری یا غیر معمولی نقص میں مبتلا ہو جاتے ہیں انگلستان میں یہ تعداد تقریباً تیس میں ایک ہو۔

اس اعتبار سے اگر ہندوستان کی حالت پر نگاہ ڈالی جائے تو ظاہر ہے کہ چونکہ یہاں غذائی کمی اور تغذیہ کا نقص ایک بڑی بیماری کی حیثیت سے موجود ہے اور منطقہ حارہ کے بخار کی تمام قسمیں اور کئی خون کی بیماریاں بھی یہ کثرت پائی جاتی ہیں، اس لیے ہندوستان کی حالت اس سلسلے میں قابل غماز بہت زیادہ خراب ہوگی لیکن نتیجاً اس وقت رد نما ہو سکتا ہے کہ جب تمام پیدا شدہ بچے زندہ رہ جائیں حقیقت یہ ہے کہ وہی اسباب جو بچوں کے زندہ رہنے کی صورت میں دماغی کمزوری اور دماغی امراض پیدا کرنے کا باعث ہوئے ہیں، یہی اس کی ہلاکت کا باعث بھی ہو جاتے ہیں۔

اس لیے بچوں کی شرح اموات میں اس قدر زیادتی اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ ہندوستان میں دماغی امراض کی تعداد "تیس میں ایک" سے بہت کم ہوگی۔ لیکن چونکہ اس ملک کی آبادی بہت زیادہ ہے، اس لیے اگر ایک سو اشخاص میں صرف ایک دماغی مریض کا تناسب صحیح مان لیا جائے جب بھی یہ تعداد میلیونوں تک پہنچے گی۔ (ایکسٹینس ڈس لاکھ کے برابر ہوتا ہے۔)

بچوں کی شرح اموات کے علاوہ اشخاص کا پیمانہ عمر اور مدت حیات کا اوسط توقع بھی دماغی امراض کی تعداد پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ فرانس میں جہاں شرح پیدائش کم ہے زمانہ جنگ سے پہلے سن سرسیدہ لوگوں کی تعداد زیادہ ہو گئی تھی۔ امریکا میں جہاں زندگی کے اوسط کی توقع ساٹھ سال اور انیسویں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے، عمر لوگوں کی تعداد میں اسی اضافہ کے باعث بوڑھوں کے علاج کے لیے

کے شفا خانوں میں جتنے "پلنگ" ہیں ان کی تعداد صرف دس ہزار ہے۔ دماغی علاج کے سبب ایک اداروں کی تعداد بھی یہ شکل میں ہوگی۔ جن میں غالباً چھوٹے زیادہ ادارے ایسے نہیں ہیں جن کو کسی معنی میں دماغی شفا خانہ کہا جاسکے۔

## دماغی امراض کے اسباب

دوسری بیماریوں کی طرح دماغی بیماریاں بھی بچہ حملہ اور ترقی اور علامتوں کے لیے مندرجہ ذیل عناصر کے باہمی عمل اور رد عمل پر موقوف ہیں:-

(۱) اندرونی تخلیقی رجحانات جن کو دراشتی عناصر بھی کہتے ہیں۔

(۲) وہ عناصر جو جنسی نوعیت، دینی مرد و عورت ہونے پر، اور عمر اور زندگی کی مختلف منزلوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

(۳) نزدیک و دور کے جذباتی تناؤ اور دباؤ جو وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

(۴) شدید جسمانی و طبیعی اثرات۔

دماغی اور عصبی بیماریوں کی تشخیص میں ان عناصر کی اہمیت ہندستان یا یورپ د امریکا میں ایک جیسی ہے؛ لیکن جو نامی اور عصبیاتی عناصر ہیں ان کو خاص طور پر بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

ہندستان میں تغذیہ کی پرانی کمی اور تغذیہ کا عام نقص، اور گرم ممالک کے بخار اور کئی خون کے امراض، اور ایسی کم عمر عورتوں کی زچگی جو ماں بننے کے لائق نہیں ہیں دماغی بیماریوں کی زیادہ تر ذمہ دار ہیں۔ سائنس یہ ہے کہ ان اسباب پر اچھی طرح غور نہیں کیا جاتا۔ اس ملک میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ صرف پُرانا نقص تغذیہ ہی دجو غلاسن

دماغ کے امراض کافی حدی اور برطانیہ یا امریکا سے کم ہو۔ اگر ہم ایک لمحہ کے لیے یہی فرض کر لیں کہ ہندستان میں دماغی مریضوں کا تناسب "۱۰۰۰" میں "۲۰" ہے، حالانکہ انگلستان "۱۰۰۰" میں "۶" اور امریکا میں "۱۰۰۰" میں "۳" ہے۔ جب بھی یہاں ایسے مریضوں کی تعداد جن کو شفا خانوں میں رکھ کر علاج کرنے کی ضرورت ہو، دس لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ ان میں خلل دماغ کے وہ مریض شامل ہیں جن کے لیے "لنگ" "لوا بایاں" "خانم ہونی" جیسی اور جن کی تعداد بہت زیادہ ہو اور جن کی نوعیت مرہن اور درست مرہن کے معلوم کرنے کے ذرائع ہندستان میں نہیں ہیں اس کے علاوہ اس تعداد میں اور وہ لوگ بھی شامل نہیں ہیں جو عصبی تیزیاں اور صناد اعصاب میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کو طبی معالجہ کے علاوہ نفسیاتی معالجہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر بڑی تعداد میں دماغی مریضوں کی موجودگی کو یاد دہندستان میں ان کے معالجاتی ذرائع بیکم اور غیر تشفی بخش ہیں۔ امریکا میں دماغی ہسپتالوں پر ایک "بلیس" (یعنی ایک سو "میلیں") ڈالر خرچ کیے گئے ہیں اور ان میں داخلے کی شرح ۱۰۰۰۰۰ (ایس فی سال ہے۔ ان کے علاوہ تقریباً پانچ لاکھ دماغی مریض پہلے ہی سے مستقل دماغی ہسپتالوں میں مقیم ہیں۔

اب اس سے ذرا اپنی ملک کی صورت حال کا مقابلہ کیجیے۔ یہاں بھی ایسے مریضوں کی تعداد کسی طرح کم نہیں ہے اور تقریباً بیس لاکھ دماغی مریضوں کے لیے شفا خانوں میں گنجائش کی ضرورت ہو اگر ان میں خلل اعصاب کو مریضوں کو بھی شامل کر لیا جائے تو معالجہ کے ضرورت مندوں کی تعداد بارہ لاکھ تک پہنچ جائے گی۔ لیکن اس وقت ہندستان

## بڑی آستانی جی

سے کل میں نے سنا ہے کہ کبھی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر مبنی کتابیں بھی ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت اور ہر دل عزیز اور مقبول عام فیلنسی کشیدہ کا ڈی ہے۔ کیوں کہ کتاب کے ساتھ پھول پوٹے اور ڈیزائن مارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ جس میں دوسرے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں۔ قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول

مشہور ایکٹینی، کوچہ تارا چند، دہلی

جلد سکا لیجی۔ بہت تھوڑی جلدیں باقی ہیں۔

منظم طریقہ، اور لڑکے لڑکیوں کی سادی میں جلدی کرنا، یہ وہ چیزیں ہیں جو ہندوستان کی تمام قوموں اور جماعتوں میں مشترک ہیں اور دماغی بغاوتوں کے خلاف ایک موثر تحفظ عطا کرتی ہیں۔

## شہری مسئلہ

۰۰ سرری طوفانہ، عاشقی مسائل جو معاملہ کے عمل سے پیدا ہوئے ہیں شہری زندگی میں دماغی اختلال کے ایک خاص سبب کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہندوستان میں جو چیز معاشی اعتبار سے حمایت یافتہ ہے، وہ صنعتوں اور حرفوں اور شہری زندگی کی لذتیں ترقی ہے۔ دماغ پر اس کے اثرات کیا ہونے ہیں۔ ان کا کوئی سائنسی ملک مطالعہ اس ملک میں نہیں پایا گیا ہے۔ مگر شکاکوں کے دہرس اور ڈپہم کی تحقیقاتیں اس مسئلے میں معنی بنے ہیں اور یہ دونوں تحقیقاتیں جن نتیجوں پر پہنچے ہیں وہی ہندوستان کی حالت پر بھی عام ہوئے ہیں۔

ہندوستان زیادہ تر ایک دماغی ملک جو اوروں کوں نے جوں درجوں نقل وطن کر کے اس ملک میں ہی پیدا کیا۔ یہ صرف گزشتہ چند سال کی بات ہو کر عام کے باعث سارے ملک میں نکلنے والی تعداد بہت زیادہ بڑھ گئی ہو اور دیہات کے لوگوں کا درجہ صنعتی شہروں اور نیکڑوں کے علاقوں کی طرف عام ہونا ہو۔ اس حرکت کی بعض حالتوں میں یہ دیکھا گیا ہو کہ ایک شخص جو دماغی اعتبار سے درست دماغی مادہ ہوتا ہے، اور جو دیہات میں چند بیہوشیوں کی نگہانی کر کے خوشی سے زندگی بسر کر رہا ہو، شہر میں آکر اپنا دماغی توازن کھو دیتا ہو۔ یہاں کے حالات کا مقابلہ نہیں کر سکتا اور غیر مساوی دماغ اور نفسیاتی حالتوں کے باعث دماغی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہو۔

اس طرح کے صنعتی علاقوں کے حالات کے مطالعہ سے ایک دوسری بات مدعا ملتی ہوئی ہو کہ نوجوانوں میں رجحان جرم پیدا ہو جاتا ہے۔ چوری کرنا، جیب کھانا، داکوئیوں میں مبتلا ہو جانا اور حبس کر کے مصلحہ ساروں کی طرف رجوع ہونا، ان کی ذہنیت میں داخل ہو جاتا ہے۔ ناکامیوں اور بغض دوسرے اسباب کی بنا پر خودکشی کی وارداتیں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ کلکتہ میں اور دوسرے بڑے صنعتی شہروں کے لیے یہ معاملات بڑی اہمیت رکھتے ہیں اور دماغی ہسپتالوں میں مریضوں کے لیے مگر مہیا کرنے کے مسئلے میں ان حالات پر نگاہ رکھنا بھی ضروری ہے۔ امداد و شمار بتاتے ہیں کہ خودکشی کی واردات کی ایک تہائی تعداد خلیہ دماغ کے باعث

کی پیداواری دماغی اور عصبی خرابیوں کا واحد سبب بن جاتا ہو۔ مذہب کا نقصان زندگی مفاد میں کی باعث بھی، اور عوامی تربیت و معیت کے باعث بھی پیدا ہوتا ہے۔ بھگیا ہو کر سرسے زیادہ بھی پر دماغی اجزاء اور اعصاب کے سلسلے میں باقی جاتی ہو۔ مگر دماغی ہسپتال کے تجربات سے پتا چلتا ہے کہ داخل ہونے والے مریضوں کی اکثریت میں وہی مریضیاتی علامتیں باقی جاتی ہیں جو نقص تغذیہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ بے چینی طبی انتشار، الجھن، خیالات کا عدم تسلسل، عصبانیت، انسانی سے محرومی، بھگت، جگر کے فعل کی خرابی اور جلد پر دھبے وغیرہ۔ یہ وہ علامتیں جو صحت طور پر ظاہر ہوتی ہیں لیکن جب کہ ان علامات کو دست آور سیاں اور مزید ہیں باتا اور "نیز" وغیرہ سے رفع نہ کیا جائے، اندرونی دماغی حالت کی شخصیات اس میں نہیں ہوتی۔ ہندوستانی مریضوں کو دماغی مسائل سے جو صدمے پہنچتے ہیں، اس کا سبب بھی اسی صورت حال میں مضمر ہے۔

ہندوستان کی حالت اور اس سے متعلق دماغی سماجی اور عمرانی اسباب دماغی اختلال کا باعث ہیں جو ان کے میں مسئلے میں قومی ذہنی پیچیدگی کے متعلق مبالغہ اور طاعون حصہ صیاب پر سلک میں ہے۔ جو کسی ذہنی توازن کی طرف بھی نکلا ہو چاہے۔ مگر اور چمن قوموں میں قدرتی تشنگی کی تیز مطالعہ میں دماغی امراض کی زیادتی ان مسائل کے باعث ہوتی ہے۔ ان کی تیز مطالعہ سے پیدا ہونے والا خلل اعصاب، بہبودوں میں خاص قسم کی پیچیدہ عصبی اور جذباتی بیماریاں اور بیماریوں اور چابیوں میں دماغی امراض کی کمی، یہ وہ تمام حقیقتیں ہیں جن کی پوری تحقیق ترقی اور نسلی اعتبارات سے کی جا چکی ہو۔ لیکن ان میں بعض نامتناہی ہیں جو زیادہ فحاشی میں۔ مثلاً لندن کے ماؤلس ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی دماغی بیماریوں کا مطالعہ سبب ذہنی اور فزیکل جاتی۔ اس سے مطالعہ میں ہندوستان میں دماغی امراض کا عام سبب دماغ اور جذباتی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ لیکن ان اسباب کی تشریح ضرور درآب ہو اور ان فساداتی عناصر کی بنیاد پر کی جا سکتی ہو۔ یہ قومی مسئلہ احتیاج کی بنا پر۔

ہندوستان میں جہاں کہہ سکتے ہیں، اور جماعتی زندگی میں سے جتنی باتیں ہیں اور جہاں کہہ سکتے ہیں اور بشریاتی ترقیوں کی ترقی "انقلابی" نہیں بلکہ "ارتقائی" ہوتی ہیں، دماغی امراض کی اسباب "امور نسلی" ہیں جو کہنے، خدا کی سستی، اعما، مذہب، اثر، شخص زندگی کے، ایک مخصوص فلسفہ کی ترقی، خاندانی، مذہبی کا ایک

حالیہ امداد اجن دماغی اپنی تمام معنی شانوں نے۔ یہ  
ارکس ہر اسوج اور تھل طبی موضوع ہے۔ اور اس کا علم اس طرح  
بہیں حاصل ہو سکتا کہ کسی دماغی ہسپتال میں جسے ماہی زینک  
حاصل کر لی جائے، با نفسیاتی طب کا ڈپلوما ماسٹر اسکول ہاؤس  
تے لے لیا جائے۔ یہ عمل تعلیم کے بعد بھی دماغی طب اور علم  
کی عملی تعلیم حاصل کرنے کے لیے طوم انجم دس سال کی مدت درکار  
ہوتی ہے یہی سبب ہے کہ لندن یونیورسٹی اور رائل کالج  
اپنے اٹھارہ سال سے پانچ سال کی تربیت تک ان لوگوں کے یو  
میں کی ہے جو۔ حاجہ دماغ نے ماہرین کی جینیٹک و طبی پیشہ  
کرنہ چاہتے ہیں۔ اس میدان میں ترقی کے لیے رہنمائی ہے کہ  
ہسپتالوں میں دس ہونے والے مریضوں کے ساتھ سنجیدگی  
مریضوں کے لیے بھی دلچسپ فائیم ہے بایں جو دماغی اور دماغ  
نے ماہروں کی کمرانی میں کام کرے۔ ہیں "تدین سانس کا نظریہ  
نے ہندوستان کے لیے مرکزی حکومت سے یہ۔ غایت کی کچھ  
یہاں۔ حاکمہ وزارت کے چند مکمل نوٹیفی بخش ادارہ فائیم کو کہا  
دماغی مریضوں کے متعلق ذمہ داریوں کو جسے تعین  
موجود ہیں، ان میں بھی اصلاح و ترمیم کی ضرورت ہے۔

## آل انڈیا ویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس

اس سال دسمبر میں دہلی میں ہوگا

[illegible]

چونکہ اجلاس میں نمائندگی بدریغ دے دینا گنت ہوگی، اس لیے جن مقدس و بڑی مذاہن کا نام ہے اور انھوں نے ایک مرکز سے باہر کی محنت و جدائی کا اعتراف کیا وہ اس بار میں ۴۴ نمائندگی پر حواس میں ہو گئے اور یہی تصدیق و اعتراف ان کے مرکز کی و موہیدیں۔ یہ جن مقامات پر کوئی ایسی کمی نہیں جو ان کے اجلاس میں شرکت چاہے، یہ انھیں بھی اپنے ارادہ کی اسی سے اطلاع دے دے۔ یہ نمائندگی نمائندہ کو کامنا سب بندوبست کیا جائے۔ المعلن: کلید خط الترحیم و سبب اسٹنٹ سکرٹری آف انڈیا و دیگر اسٹوڈنٹ

# کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی مہم

ارجییز سر یوزے المین

اس ضمن میں کا مصنف امریکا کا ایک مشہور ناول نگار ہے۔ اس نے دنیا کے سب سے اونچے پہاڑ پر چڑھائی کی یہ مہم کو بے حد دل کش اور افسانوی انداز میں بیان کیا ہے۔ کوئی مہم اب تک پہاڑ کی بلند ترین چوٹی کوہ ایورسٹ پر ”فتح“ حاصل نہیں کر سکی ہو مگر اب تک اس سلسلے میں جتنے کارنامے پیش کیے گئے ہیں وہ انسانی قوت اور دیوانہ گی طاقت برداشت اور ثابت قدمی کی بہترین مثالیں ہیں۔

پہاڑ پر چڑھائی کرنے والے یورپین تھامس نے اس پر سارا اور لا معلوم پہاڑ کا افسانہ سن لیا۔ ان کے لیے کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تڑپ پیدا ہوئی اور انھوں نے خیال کیا کہ انسان یا قدرت کی پیدا کی ہوئی کوئی حادثہ انہیں اس مہم کو شروع کرنے سے باز نہیں رکھ سکتی۔ لیکن مشکل یہ تھی کہ اس کام کے لیے تہمت کی اجازت درکار تھی۔ یہ وہ ملک تھا کہ ان کا دوسرا قانون ساز پارلیمانی منظوری کے بغیر اس علاقے میں داخل ہو جاتا یا اس سے گزر جاتا تھا، مگر ایک بڑی مہم کے افراد اور تمام ساز و سامان کا داخلہ اجازت کے بغیر ناممکن تھا۔ بہت دقتوں تک اس کی کوشش کی گئی مگر اجازت حاصل نہ ہو سکی

آخر کار سنہ ۱۹۲۰ء میں لندن کی ”رائل جغرافیائی سوسائٹی“ اور ”برٹش ایمپائر کلب“ نے مشترکہ کوششیں شروع کیں۔ اور طویل گفت و شنید کے بعد حکومت تبت سے اجازت حاصل کر لی۔ اس کے بعد فوراً ہی وسیع ترس پیمانے پر چڑھائی کی تیاریاں شروع کر دی گئیں اور یہ اسکیم بنائی گئی کہ کئی بعد بجز کے دو مہات بھی جائیں۔ پہلی مہم حالات کا جائزہ لینے کے لیے اور دوسری مہم (ایک سال بعد) چڑھائی کے لیے۔ لیکن صورت حال ایسی پیدا ہو گئی کہ ایک تیسری مہم بھی بھیجی جڑی۔ اور یہی کوہ ایورسٹ پر وہ آخری حملہ تھا جو کامیابی کی منزل سے چند سو میٹر نیچے رہا۔ اور افسوس ناک سا کچھ ہی رہا۔

تمہیدی معاہدہ کی پہلی فراوی مہم میں اٹلی کے ”روبرٹین“ چڑھائی کے ماہر، اور ”ٹینسی“ کو رکھنے والے

کوہ ایورسٹ کا دل چاہی افسانہ سنہ ۱۸۵۲ء میں شروع ہوتا ہے۔ گو با یہ افغہ مشہور ہندوستانی غدر سنہ ۱۸۵۷ء سے پہلے کا ہے۔ انڈین ریکو میٹرٹیکل سروے (مشتقی بہمن کے چھک میں ایک کلر کا مکر۔ ہاٹھ اور کچھ اعلیٰ کی دیکھ بھال اور ہندوؤں کے ادریشیے کوئے اور ان کے ٹوڑے ٹھٹھٹھ میں مسدوف تھا۔ کا ایک اس نے نظر اٹھائی اور پو افسر کو مخاطب کر کے ”روسے والا“ حضرت میں نے یہ معلوم کر لیا کہ: ”نیا میں سب سے اونچا پہاڑ کوئی سا جو“، افسر حیرت زدہ ہو گیا۔ اس نے کلرک کے دوست کی تصدیق کے لیے اس کے حساب کو ابھی طرح جانچا۔ آخر مشتاقی جانکس کے صحیح اور نسبتاً اصولوں سے یہ ثابت ہو گیا کہ اس پہاڑ کی چوٹی ۱۴۱۱۲ فٹ بلند ہے۔ یعنی اب تک جو پہاڑ سب سے اونچا سمجھا گیا تھا اس سے بھی ۱۰۰ فٹ بلند ہے۔ اس وقت اس پہاڑ کا نام نقشہ پرچہ ”میر“ رکھا گیا۔ بعد میں ہندوستان کے پہلے سرورجیول سر جان اور سٹ سے منسوب کر کے اس کا نام کوہ ایورسٹ رکھ دیا گیا۔

اس دریافت کے نصف صدی بعد تک ایورسٹ ایک پرامن اور رہاؤ بنا رہا۔ چونکہ اس پہاڑ کا دامن تبت اور نیپال سے شروع ہوتا ہے اور ہر دونوں علاقے ہر دلی لوگوں کے لیے قطعاً بند تھے، اس لیے ایورسٹ کا راز کسی کو معلوم نہیں تھا۔ ۱۸۹۰ء سے ۱۹۰۰ء کے درمیان مسلمان اور ہندو ماجروں نے کوہستان ہمانہ کے رن عظیم نشان اور ہولناک ماراں اور گھاٹیوں سے گزرتا مشرق کیا اچان اب تک کسی سفید فام آدمی نے قدم نہیں رکھا تھا۔

افراد متحرک ہوئے۔ اس مہم کے نوجوان افراد میں ایک شخص جارج۔ نے مبلوری تھا۔ جو لندن فریب چارٹر ہاؤس اسکول کا تاجر تھا۔ اس کی قیمت میں دنیا کے سب بڑے "بارجسٹ" چڑھائی کی حیثیت سے مشہور ہوا تھا۔ اور ہی وہ واحد شخص تھا جو کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی تیاریوں میں شریک تھا۔ اگرچہ وہ ان مہمت کا باصلاحیت یا شخصیت نہیں تھا۔ مگر اس کی چڑھائی کے حیرت انگیز کارناموں اور رخصتم ہونے والی مہمت اور جوش نے اسے مہم کا اہم ترین مرکز بنا دیا تھا۔

## پہلی مہم

پہلی مہم اولی مہم مئی ۱۹۲۱ء کی دسویں تاریخوں میں دارجلنگ سے روانہ ہوئی۔ اسی منزل مقصد کو دیکھتے سے بھی پہلے ۲۱ جہاز کو کئی ہفتوں تک گنجان مہم طوب اور کورنگٹوں اور تربت کے ہوانا میدان مرتفع کے بیابانوں میں دشوار گوا سفر کرنا پڑا۔ دن پر دن گزرنے جاتے تھے اور یہ لوگ بنامیت وحشت ناک علاقوں میں جہاں ریت کی آدھیاں بھی چلتی تھیں، اور بڑی بڑی برائی وانی بیابانوں سے بانی کے تھے۔ دستہ جتنے ہستے تھے، اور ہریت انگر دون اور گھائیوں اور دیو پیکر چٹانوں کا لامتناہی سلسلہ موجود تھا، پورے جوش و خروش کے ساتھ سفر کر رہے تھے۔

آخر کار جون کے آخری ہفتہ میں مسافروں کا یہ بھٹا ماندہ قافلہ روک کی خانقاہ تک پہنچا۔ یہ خانقاہ جو کسی نالے میں نسبت کے "لاماؤں" نے راسوں کی ربارت گاہ کی حیثیت سے تعمیر کی تھی کوہ ایورسٹ سے مس میل کے فاصلے پر شمال کی طرف واقع ہے۔ یہاں پہنچنے کے بعد بالآخر ان کے مطلوبہ پہاڑ کا منظر ان کی آنکھوں کے سامنے اسی پوری عظمت و رفعت کے ساتھ آگیا۔ اس دو پیکر چوٹی کو دیکھتے ہی وہ ہکا بکا سے رہ گئے مبلوری اس واقعہ کو ان الفاظ میں بیان کرتا ہے: "میں یکایک ٹھیر گئے۔ میں پر ایک بے یار و جہت طاری ہو گئی۔ ہمارے راس میں جد ہو گئیں۔ ہم بالکل حاکم ہو گئے۔ ایک دوسرے سے کوئی سوال نہ کر سکتے تھے اور نہ کوئی رائے ظاہر کرتے تھے۔ ہم صرف دیکھ رہے تھے اور پس۔"

اس سسٹنل پر زور آراہم کر لینے کے بعد ارکان مہم نے دواہی پتھر اور برف کے اس دلو بیکر نوڈے کو جس کی حسرت

دہندی سراسانی تخیل سے باہر تھی، بغور مطالعہ کرنا شروع کیا۔ اور اس تک پہنچنے کے امکانی راستوں کی دیکھ بھال میں مصروف ہو گئے۔ ان دنوں ہزار ہا کی بلندی تک پہنچ چکے تھے، جو کوہ ایورسٹ کے راکین کی بلند ترین پوٹیوں سے بھی کہیں زیادہ بلند تھی۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ ذرا سی سخت میں بھی وہ زور زور سے ہا پیسے لیتے تھے۔ ان کے پیچھے بڑے بڑے ٹھونکنی کی طرح چلتے گتے تھے اور ان کے قلب کی حرکت بے حد تیز و خطرناک ہو جاتی تھی۔ اس وقت ان کو زور زور سے دوس کی ایک بیاد ہی بر فانی دیوار تھی جو عمود کی صورت میں بلند ہو کر نصاب آسمانی میں گم ہوئی دکھائی دیتی تھی۔ زور زور سے زبانی آدھی جی چل رہی تھی جس کی تری، تندہی اور شور ان کو مدح و اس کیے دیتا تھا۔

اس "دوار" کے دامن میں آہستہ آہستہ سفر کرتے ہوئے اور اسی جہاں میں کوہاڑی رکھتے ہوئے آخر کار انھوں نے یہ معلوم کیا کہ کوہ ایورسٹ ایک مکمل "ہرم" کی شکل کا ہے اور اس کے پہلوؤں کی تمام چٹیاں غبار دار فطاریک دوسرے بلند تر ہوتی چلی گئی ہیں۔ اس لیے اس پہاڑ پر چڑھائی کا ایک حباب بے تعبیر سے زیادہ حقیقت میں دکھاتا ہے۔ اسوں سے ایس ہو کر اس رستہ کو ترک کر دیا اور شمال مشرق کی طرف آگئے کی طرف مڑنا شروع کیا۔ انھوں نے دیکھا کہ اس سمت سے راستہ نکالنے کے کچھ امکانات موجود ہیں۔ یہ صورت حال ان کے سامنے تھی وہ یہ کہ شمالی رخ کی دس ہزار فٹ اونچی ڈھلوان اور کھلی دیوار کے حاشیہ پر ایک دو پیکر نوڈے کی چٹان ایک بھاری پتھر بٹے "شالے" کی طرف سے شک کر نیچے کو آگئی تھی، اور اسی پر چڑھائی کر کے بعد ایک ایسا راستہ نکل سکتا تھا جو اورنگ تک کی بر فانی چٹان سے ان کو گزرا کر مشرق کی طرف زمین ناشعل کی ایک بلند چوٹی تک انھیں پہنچا دے۔ اگرچہ اس طرف بھی چڑھائی کا زور بے حد ڈھلوان اور خطرناک تھا، پھر بھی یہاں تھا کہ تجربہ کار زائرین چڑھائی "اس" عبور حاصل نہ کر سکیں۔

اب ان کے سامنے یہ سوال تھا کہ اس بلند ترین پہاڑ کی شعل کی چوٹی تک پہنچنے کا راستہ کیوں نہ نکالیں اس کے متعلق بہت سی اسکیمیں تیار کی گئیں، اور ان اسکیموں کی تباہی اور مزاوی دیکھ بھال میں ہی دو ماہ

کی بدست گیر گئی، ریاضی شکل کی چوٹی جس کا نام "نارنگہ کول" رکھا گیا، روئنگ ملک کے "گلڈن تیر" دہرفانی قیودہ سے چار ہزار فٹ اونچی تھی۔ اس کی شکل بھی ایک عمودی برفانی دیوار کی سی تھی۔ آج کا میلوری جب بیاہمت شخص بھی یہ تسلیم کرے پر عجوبہ ہوا کہ اس دوسری محنت سے بھی اس پر چسپڑا لگائی ناممکن ہوئی۔ اب صرف ایک امید باقی رہی تھی اور وہ یہ تھی کہ پھر کھا کر کسی دور کے پہلو کی طرف سے چڑھا سکی کی کوشش کی جائے۔

اس فیصلے کے بعد انھوں نے پھر ایک سو میل کا ایک لپٹیکو لکایا۔ اور اس دشوار گزار راستے کو طے کر کے وہ ایک ایسے مقام پر پہنچے جہاں "گلڈن تیر" کے دامن سے میدہ سو فٹ بلندی پر برف سے ڈھکی ہوئی وہ بالائی شکل کی چوٹی دکھائی دیتی تھی۔ در صورت حال کسی قدر حوصلہ افزا تھی۔ چڑھائی کے تین سبب زیادہ طاقت ور ماہروں سے بڑھائی شروع کی۔ لیکن ہر مشکل تینیس ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچ گئے۔ اب ان کے جوش و خروش گم ہو چکے تھے۔ کوہ ایورسٹ اب بھی ان سے چھ ہزار فٹ کی لمبائی اور ڈھائی میل کے فاصلے پر تھا۔

اب آگست کا مہینہ حتم کے قریب تھا کہ ہندستان ہمارے کا مختصر موسم گرما ختم ہو چکا تھا اور ناقابل برداشت سرد دہرفانی آندھیاں چلنی شروع ہو گئیں تھیں۔ اس لیے سر دست یہ ہم ملٹوی کر دی گئی اور چڑھائی کرے واپس کی پارٹی انگلستان واپس چلی گئی۔ ان لوگوں نے اب تک جو کچھ اس سلسلے میں انجام دیا تھا وہ بھی کم نہ تھا۔ کوہ ایورسٹ کا سرخ نکایا جا چکا تھا۔ اس کے آس پاس کے علاقوں کی دیکھ بھال ہو چکی تھی۔ راستے بھی جائے گئے تھے اور اس کے "اسلٹ خانہ" کی کمزریاں معلوم کر لی تھیں۔

## دوسری ہم

یکم دسمبر سنہ ۱۹۲۲ء کو اپنے پورے ایک سال بعد پھر اس ہم کے ارکان نے روئنگ ملک گلاشیئر کی تھو تھوٹے یعنی آگے کو اٹھے جو بے حصہ کے زبردست مقام کو اپنا مستقر قرار دیا اور وہیں اپنا خیمہ نصب کر دیا۔ اس دوسری ہم میں تیرہ انگریز تھے۔ شمالی ہندستان کے ساتھ جاکش اور چڑھائی کے ماہر سپاہی باشندے تھے۔ تربت کے

ایک سو "مددگار" تھے اور تین سو بارہوا سی کے چالور تھے۔ یہ بات طے پا چکی تھی کہ کوہ ایورسٹ پر چڑھائی کی کوششیں صرف چھ ہفتوں کی مختصر مدت میں کی جاسکتی ہیں۔ یعنی کی ابتدائی تاریخوں تک موسم سرما کے تمام آثار موجود رہتے ہیں۔ پورا علاقہ سخت تیز رہتا ہے اور تیز و تند برفانی آندھیاں چلتی رہتی ہیں۔ اس کے بعد فضا کسی قدر صاف ہوتی ہے مگر چون کا وسطی حصہ آتے ہی ہندستانی انسانوں کے موسم سے کوہستان ہمالہ کے تمام شمالی علاقوں میں برف داراں کی جھڑی لگ جاتی ہے۔ برف کے پھیلنے رہنے سے اور انتہائی سرد چٹھوں کے باعث تمام راستے بند ہو جاتے ہیں اور ہر طرف موت کا جال بچھ جاتا ہے۔ اس لیے صرف سی کے چار ہفتے اور چون کے دو ہفتے چڑھائی کی سرگرمیوں کے لئے کام میں لائے جاتے تھے۔ ابتدائی دو ہفتوں تک تو یہ صورت حال رہی کہ چڑھائی کرنے والے لوگ اور ان کے ساتھ چلنے والے چند بار بزدل بڑی برفانی چوٹیوں کے درمیان رینگ رینگ کر آگے بڑھتے رہے اور پیچھے چلتے رہے۔ اس صورت سے انھوں نے غذا اور دوسرے ضروری سامانوں کو منتقل کر کے چار کمپوں کا ایک سلسلہ بنایا اور ہر کمپ کو ایک دوسرے سے صرف ایک دن کے سفر کے فاصلے پر رکھا۔ پانی کے عرصہ سیدہ کمپوں کو پیچھے رکھا گیا تاکہ وہ تین دن پہلے اسٹیشنوں کے درمیان سلسلہ رسل و رسائل قائم رکھیں، اور نوجوان اور زیادہ طاقت ور کمپوں نے آگے بڑھ کر بائیس ہزار نو سو فٹ کی بلندی پر نہار کھوکھوں کی چوٹی پر کمپ نمبر ۴ قائم کیا۔

کوہ ایورسٹ پر پہلے حملہ کے لیے میلوری اور اس کے تین ساتھی منتخب کیے گئے۔ ۲۰ مئی کو علی الصبح بار برداروں کی ایک جماعت کے ساتھ یہ لوگ نامعلوم بلندی کی طرف روانہ ہوئے۔ ان کی منزل مقصود اب بھی دور تھی اور ان سے کم از کم ایک میل بلندی تھی۔ اس صبر آزما اور تھکا دینے والے سفر میں گھٹے پر گھٹے کھرتے گئے اور یہ لوگ پوری جاں فشانی کے ساتھ شمال مشرقی "ماہی پشت" ورف سے ڈھلی ہوئی چٹانوں کی طرف بڑھتے رہے۔ برفانی آندھیاں انتہائی بے رحمی سے ان پر حملے کر رہی تھیں۔ ان کے دم کی ہڈیاں چود ہوئی جا رہی تھیں اور سب سے بڑی ش



ماریسی کا احساس ماکوئی دوسرا جذبہ پیدا نہیں ہو سکتا تھا۔ وہ ایک تھکے ہوئے جوش کی حالت میں اس مفاسرے واپس چلائے۔ دوسرے۔ درحیرہ ہائی کی کوشش کی گئی، اور جس امرار انسو مست کی لمبائی پر ایک باجواں کو بپ نصب کیا گیا۔ اس مہم پر چڑھائی کر کے والے لوگوں کو اسجن کی تکبوز، ذخیروں، سے جی سٹ کر باگپ، تاکہ سانس لینے میں آسانی ہو۔ مگر اس سے ایک نقصان یہ ہوا کہ ہر شخص کی مجھ پر سیدرہ سیروزنی آلات کا دھجھ بڑھ گیا۔ صرف دو آدمی کوہ الورسٹ کی چوٹی سے نصف میل کے فاصلے پر اور ایک ہزار ٹوسو سٹ پیچھے گھس رہے تھے۔ یہاں پر ان کی طاقت سے آخری جوہر دے دیا اور وہ بھی فوت وراثت ماتی رہ گئی۔ ان کے جسم۔ دماغ وہ فون بالکل بے بس ہو گئے ان کے اعضائے کام کرنا چھوڑ دیا اور انھوں کی مبنائی بھی ناقص ہو گئی۔ یعنی ان کی کماہوں میں ”لفظہ ماسک“ پر ٹھہرنے کی صلاحیت باقی رہی یہ لوگ بھی آخر پنے دوسرے ساتھیوں کی طرح شکست کا رونا ہوا پس آئے۔ مگر انھوں نے اتنا دیر کیا کہ ساتیس ہزار دوسو بیس فٹ تک کی مبنی تک چڑھائی کا ایک جا رہیٹارڈ قائم کر دیا۔

دوسرے روز ہر ایک آخری کوشش کے ارادے سے تن انگریز اور چودہ ماہ بردار رعدری سامالوں کے ساتھ ایک چلے کیمپ سے روانہ ہو کر تارکھ کرول کی بلند منزل کی طرف روانہ ہوئے۔ لوگ چڑھائی میں مشغول تھے کیونکہ برعانی قوم میں جب کوئی کسی سخت پیدا ہوئی اور باول کی خوف مال کمنج اور کڑا اور کٹ کی سی ایک سبب آوار کے ساتھ اوپر سے پھیلتا ہوا ایک دیو پیکر برعانی قوم ان پر پڑا بکا باہر سات ماہ بردار اس کی زو من آکر تیزی سے رواکتے ہوئے اس کے ساتھ چھ گرتے اور ہمیشہ کے لیے لاپتہ ہو گئے۔

قبول انگریزوں اور بانی بار برداروں کی جانیں متعلق چھ سکین راور اس طرح کوہ الورسٹ پر چڑھائی کی سنہ ۱۹۲۲ء کی مہم بھی نصف ناکام ہو گئی بلکہ تباہی و بربادی پر ختم ہوئی۔

## تیسری مہم

پانچ سنہ ۱۹۲۴ء میں ایک تیسری مہم دارجلینکس راور دی۔ اس میں بھی حوصلہ مند اور نہ خٹکے والا مبلوری

رضی، اسے اس کے ساتھ ساتھ اور سو گیا تھا۔ تیس ہزار فٹ کی بلندی پر پہنچنے کے بعد برعانی لوگوں کی بروقت ناول۔ درحیرت۔ مکی اور انتہائی نمک لے کے کھانے کے لیے روکے۔ بار برداروں کو بچہ پیچہ مر ۳ ٹاپ واپس بھیجے گئے وہاں لوگوں سے ایسے بچہ پیچہ نبوئے سے نئی لاسٹن ایک حاضری یاد کی جاکر اس کو لے لصب کیے اور ٹنگ ونگ کو اسے ”سوئے کے کھیلوں میں داخل ہو گئے۔“

وہاں ہی صبح کی روشنی میں ہر سوئی ہو گئے پھر اور بری طاب حال پڑے۔ اس وقت میں گرا کر پھیلنا پھیلنا اور یہ ہو کے ساتھ صرف باہری توری تھی۔ کھٹکتے ٹنگ ونگ ہائی کوٹنے کے بعد اس نے ایک اس کی فوت وراثت ختم ہو گئی اور وہ واپس چلا آیا۔ مگر وہی اور اس کے سامنے اوتار چلا آکر رہے۔ اس صورت حال میں کوہ الورسٹ پر نہ رہ سکتے تھے۔ تاکہ چڑھائی کرے۔ اور اس کے بعد طول آرام کرے پھر رہو جائے۔ اس وقت انھوں نے سیدرہ سیروزنی کی دھجھ بڑھائی کر لیں۔ اس نے بعد ان کے ہاتھ اور یہ بالکل نس اور بے سہا ہوئے۔ اور وہاں رہا سجن کی کمی کے باعث وہ روت باپ رہے۔ اور سانس لینے کے لیے ان کے پیچھے پڑے ہوائے طاب سے ”اس لیے اب اس کے منہ کھلے کے کھلے رو گئے۔“ اور یہاں یہ کی طرف نکلتی تھیں۔ سیدرہ بعد کو اطلاع دی کہ اس کی مبنی پر پہنچ کر کچھ نئے قانون کے باعث ان سے دماغ اور اس میں کام میں کرے۔ نہ رصلہ فیصلہ کی صلاحیت اور فوت ارادی ہی ختم ہو چکی تھی اور وہ صرف بے ہوشی کی سی حالت میں حرکت کر رہے تھے۔

انتہائی کوششوں کے بعد ہر لوگ دیر تک رہتا تھا ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچے۔ انھوں نے ”مارعہ کوئی“ اور کوہ الورسٹ کی یونی کے درمیانی فاصلے کا دور تباہی حصہ طے کر لیا تھا، اور اس سے پہلے جہاں تک کوئی انسان ایسا قدم رکھ سکا تھا اس سے بھی چھ مٹ سو فٹ بلند رسام تک پہنچ چکے تھے۔ تکیس اب دن ڈھلے لگا اور اس وقت بغیر غذا اور کسی درغیر یہاں کے آگے بڑھنا یعنی تباہی کے برابر تھا۔ یہ وہاں نہ ٹھک گئے۔ نہ اور ان کا دماغ اس قدم وادب پر چٹکا تھا اس کے دل میں

نارنگ دھما کے علاوہ کوئی چہ دکھائی نہ دیتی تھی اس کے  
ساتھی ہی اس سے اس اندر دوسرے کے دے بسے اس کی  
پکا جیس میں بکے تھے بمباری نے منسلک بنے بیچوں اس  
کھانا سے کی مدد سے دیر کی سطح کی حالت پر مبنی تھی اور چھ  
معدوہ معامہ کم بیچ گیا۔

سبز کار اس برہانی دیو پر چڑھائی گرت کارا نہ مکمل  
نہ لہا گیا اسی رات کو اوت کارا پر اس کے گرد اور بود  
صفر سے بھی ۳۲ ڈگری بیچ گیا تھی اس کے ساتھ  
ساتھ صبح ہوئے ہی سرد برف ماری شیع ہوئی تہ بہ ہوا  
کہ دو ہفتوں میں پھر دوسری مرتبہ انھیں ستھرتے اندر  
ایک دایس آنا ڈاکہ چلی سطح پر نہ رزراہ کیا ایک  
اس مہر کی اسلمہ یعنی کہ کوہ اور ستھرتے سالی جھے  
پر مٹی کی دھبی یا بجوں کس بیچ جایا حاتے۔ مگر اب جو کا عبید  
آگیا تھا اور کسی شخص نے کوہ اور ستھرتے کے کسی حصہ پر بھی نہ  
نہیں تھا تھا انھیں تھا کہ دس ور کے اندر مانسوں اور  
برف دباراں کے لہرہ خیز طوفان شروع ہو جانے لگی تھی اس  
یہ ۱۰۵ پے ٹاموں بن اس بہت جلدی اور پوری محنت  
رہا چاہتے تھے۔

چڑھائی کی یہ آخری کوشش بہت ترقی سے  
شروع کر دی گئی اور ایک ایسی پہاڑی مہم ناست ہوئی کہ  
جس کی مثال دنیا کی تاریخ میں نہ تھی مارہ ایک کے مطابق  
ابس کوہ اور ستھرتے پر منور اور مسلسل حملے کر رہے تھے۔ چڑھائی  
کرے والی پارٹی میں صرف دو آدمی ساغر رکھے گئے تھے اور  
بارہی کا فرض تھا کہ چڑھائی کی کوشش جاری رکھے اور ہر  
کوشش ایک دور کے بعد دوسرے ہی رفتہ شروع کی جائے  
تاکہ وقت ضائع نہ ہونے پائے۔ ان کا مقصد تھا کہ کوہ اور  
کی جوتی سے اسے فریبی مقام پر جہاں تک مارہ وار پہنچ سکیں  
ایک چھٹا کمپ قائم کیا جائے۔

پہلے حملہ کے لیے میلووری اور کپتان رونس کو  
منتخب کیا گیا۔ مگر جیس ہزارین سو فٹ کی بلندی پر رات  
اتنی سرد تھی اور ہوائیں اس قدر تیز و تند تھیں کہ بار برداروں  
کے حوصلے بہت ہو گئے۔ کسی ترغیب پر بھی وہ اس سے  
اوپر جانے کو راضی نہ ہوئے۔ اور میلووری اور رونس ان کے  
ساتھ اترتے رہے۔

اس آستان دوسری پارٹی جو نارٹن اور موٹر

شریک تھا۔ ابتدائی انتظامات باقاعدہ طور پر تیزی سے  
مکمل کیے گئے۔ انھوں نے خیال کر لیا تھا کہ چڑھائی کے لیے  
انھیں کم سے کم ایک ماہ کی ضرورت ہوگی۔ لیکن کوہ اور ستھرتے  
کے واسطے پہنچنے سے پہلے انھیں ایک حادثہ پیش آیا تھی  
کمپ میں بہت مشکل قائم کیا گیا تھا کہ ایک پروردہ بے پناہ  
برہانی آمدنی آئی اور تمام کمپ اور سامان وغیرہ ٹوٹ پھوٹ  
گئے۔ چڑھائی کرنے والوں نے اپنی طاقتوں کو آخری  
منزلوں کے لیے محفوظ رکھا تھا۔ مگر ہمتی سے ان کی قوت  
اور برادرت کا ذخیرہ طوفان زدہ لوگوں اور سامان کو اس نا  
گہانی آفت سے جانے میں صرف ہو گیا۔ اسی دن جھتے موت  
تھے کہ آگے جا کر کچھ بھال کرے دان اور کمپ قائم کرے ورنہ  
ہر قدر دی مہم پوری ہمت اور حوصلے کے ساتھ سفر سے باز  
ہوئی تھی۔ لیکن اس حادثہ کے باعث اسے نورانی شکست  
حورہ ہو کر بہت قہر دہس آتا تھا۔

اس کی کامیابی کے امکانات پر ایک صرب طاری  
لگ چکی تھی۔ مگر انھوں نے یہ چڑھائی پر مبنی اور اسے  
بڑھنے کے حسب یہ پارٹی مارٹھ کو لڑکی دینے پر برہانی دیوار  
کم پہنچی ہو اس نے دیکھا کہ یہاں تقسیم ہل چڑھائی۔ وہ  
سال کی آمدوں اور ہیتے ہوئے برف کے ٹودوں کے ایک  
دیوار کے ایک ہزار فٹ والے بے پہلو کو ایسی ڈھلوان  
پٹاؤں اور غاروں میں مدد کر دیا تھا کہ ان کے رے  
نکاش کردہ اسے کا نام و نشان تک باقی نہ تھا۔ انھیں  
از سر نو انھیں سب کچھ کرنا تھا اور پہلے تجربات سے کوئی  
فائدہ اب نہیں اٹھایا جا سکتا تھا۔

اس کے بعد چند روز تک نہ توڑ اور جاں سہاں  
محنت کی گئی۔ برف کے ٹودوں میں ہزاروں سیر مصلان لڑتی  
گئیں۔ رستوں کے رستے سائے گئے، کمند ڈائے گئے اور  
برہانی دیواروں پر حال کھیلے گئے تاکہ بار بردار لوگ اپنی  
سامانوں کے ساتھ اوپر چڑھ سکیں۔ اکثر ایسا ہوا کہ یہ لوگ  
نہایت دہلاکت سے بال بال بچ گئے۔ ایک مرتبہ جب کہ  
خود میلووری اس برہانی دیوار سے تنہا اتر رہا تھا، وہ ایک  
بڑے تودہ برف کے کنارے سے ایک غار میں گر پڑا اس  
کی خوش نصیبی سے اس کا برف کاٹنے والا کلباٹ ایک دیوار  
میں پھنس کر جم گیا اور وہ دس فٹ سے زیادہ نیچے کی طرف  
نہ جا سکا۔ وہ لایز ہو جانا اس کے نیچے صرف ایک سیلی

شروع ہوا تھا۔ اگر صرف ایک ہزار فٹ تک مزید چڑھائی کی جاتی تو وہ کوہ ایورسٹ کی چوٹی کو چھو لیتا اور یہ نامکمل تھا۔  
رٹشل رینگتے اور چلتے ہوئے انتہائی ٹھنک اور بد حالی کے ساتھ مارتن اور سومر دیل کسی طرح انسان خیراں ان خطرناک جھلوں بلندیوں سے نیچے اتر آئے اور اپنے ساتھیوں سے آئے۔ اس راہ میں یہ مزید قربانی پیش کرنے کے لائق نہ رہے تھے۔

اب میلوری سے جوابی پہلی شکست خوردگی کا جھجھکا ہوا اور طیش میں آیا ہوا تھا، ایک دوسرے کی خدمت آزمائی کا ارادہ کیا۔ اس کے خیال میں کوہ ایورسٹ اسی کا خاص چیل تھا۔ اسی نے اس کی چوٹی تک پہنچنے کی راہ نکالی تھی۔ اسی کی سرگرمی، استعداد اور محنت اور طبعی جوش و خروش سے چڑھائی کی ہر کوشش میں لوگوں کے لیے حوصلہ افزائی کی خدمت انجام دی تھی۔ اس پوری مہم پر اسی کی نوبت ارادہ جیسا ہوئی تھی اور اب اس کی زندگی کا سب سے بڑا منصوبہ یہی تھا کہ کوہ ایورسٹ پر اپنی فتح کا جھنڈا لہرائے۔

میلوری اب تیری کے ساتھ روانہ ہوا۔ اپنا ایک نوجوان ساتھی، نینڈر وارڈن کے ساتھ اس نے ہاتھ کول "سے اوپر کی طرف چڑھائی شروع کر دی۔ دوسری رات کو یہ دونوں پر جوش و خروش کے ساتھ چڑھنے لگے ان کا ارادہ تھا کہ آئیسین کی ٹیکوں کو وہ آخری چڑھائی کے موقع پر استعمال کریں گے۔ جو آخری بار بردار اس شب کو بلند ترین کیمپ سے نیچے اترے انھوں نے دوسرے ہمراہیوں کو یہ خبر دی کہ میلوری اور وارڈن اچھی حالت میں ہیں اور کامیابی کی پوری امید رکھتے ہیں۔

اس کے بعد صرف ایک ہی شخص نے پھر میلوریا اور وارڈن کو دیکھا۔ مارجن کو اوڈل جو اس مہم کا رابطہ کار الارض تھا اور جس نے کیمپ میں رات بسر کی تھی کچھ غذائی سامان پہنچانے کے لیے کیمپ منبر کی طرف روانہ ہوا۔ اس وقت پہاڑ کی بلندیوں پر گہرا کبریا ہوا تھا۔ اور اوڈل اوپر کی طرف کسی چیز کو بھی نہیں ڈیکھ سکتا تھا۔ تھوڑی ہی دیر میں وہ رینگ کر ایک برفانی چٹان پر پڑ پڑ گیا جو تقریباً چھبیس ہزار فٹ کی بلندی پر تھی۔ ایک لمحہ کے لیے کمر صاف ہو گیا۔ تاریکی چھت گئی اور پہاڑ کی

پستل بھی اس کے مطابق "مارتھ کول" سے روانہ ہو چکی تھی پہلی بار تو آتھری تکی اور یہ پابندی چڑھ رہی تھی۔ ان کا ایک ایک قدم سو سو سن کا معلوم ہوتا تھا۔ سردی سے خون تیز ہوا جا رہا تھا۔ آئیسین کی کئی کئی باعث سانس لینا دشوار تھا۔ پھر بھی انھوں نے اپنا کام پورا کیا یعنی چھبیس ہزار فٹ سو فٹ کی بلندی تک پہنچ کر کیمپ منبر قائم کر دیا۔ اس کے بعد ماربردار لوک بیچے اتر آئے۔

اسی رات کو مارٹن اور سومر دیل ایک میونس سے نیچے گئے اور سوئے، اور آفتاب طلوع ہونے ہی پھر اپنے ساتھ چل پڑے۔ سردی بہت شدید تھی اور آئیسین کی کئی نے اعلیٰ و نین آدمی باپ رہے تھو اور ٹھاس رہے تھے۔ لوگ ایک دوسرے کے ساتھ قدم سے آگے نہیں چل سکتے تھے۔ اس کے بعد مارٹن سے بے غیہ جڑے تھے۔ اور صورت حال بدھتی کہ یہ سہولیات کے بے ہمیں پانچ سے لے کر دس متر تک سانس نہ نایز ماننا۔ تاہم وہ پانچ کھٹے مک چڑھائی کرتے رہے یہاں تک کہ آٹھائیس ہزار فٹ کی بلندی تک پہنچ گئے۔

انہوں نے دھڑلے کی طاقت سے آئیسین جواب دے دیا۔ اور اس کی حاسی۔ اسی شدت احتیاجی کہ وہ ایک قدم بھی آگے نہ بڑھ سکا۔ اس نے اپنے ساتھی کو اشارہ کیا کہ اگر وہ آگے بڑھنا چاہے تو تباہ ہو جائے گا۔ ایک کھٹے مک مزید چڑھائی کرنے کے بعد مارٹن ایک ایسے مقام پر پہنچا جہاں نرم اور غیر مستحکم گھاتی ہوئی برف کے ٹودے تھے۔ اگر اس کا یہ پیمیں مانا تو وہ دس ہزار فٹ پر پہنچ گیا۔ "میں گرا کر لپٹا ہوا تھا۔ مارٹن نے پوچھا احتیاط کے ساتھ ان کو عبور کیا۔ لیکن دوسری طرف پہنچتے ہی اس نے محسوس کیا کہ اس میں کیمیں بھی حتم ہو گیا۔ اسے ایسا معلوم ہوا تھا کہ اس کا سر اور قلب حقیقت میں پھٹ جائے گا۔ اس کے علاوہ آنکھیں بھی پھینکی ہوئی تھیں۔ سینے ہر چیز دو نظر آنے لگی تھی اور ہر حرکت کرنے کے لائق نہیں رہے تھے۔ اس مقام سے اوپر کو جاننا گواہ موت کو دعوت دے گا تھا۔

چند منٹ تک مارٹن بے حس و حرکت کھڑا رہا اس وقت وہ آٹھائیس ہزار ایک سو چھبیس فٹ کی بلندی پر تھا۔ اس سے اوپر صرف چند گز کے فاصلے پر کوہ ایورسٹ کا پہاڑ

# بجلی کی معالجاتی نوعیت

از ڈاکٹر قاسم آرک رائٹ

## HOW ELECTRICITY CURES

اس کے بعد اگر زمین تک پہنچا یا ہوا برقی تار اس مریض تک لایا جائے تو اس کے جسم سے ایک حیرت انگیز برقی چنگاری پیدا کی جاسکتی ہے، یا اس کے بالوں کو بالکل کھرا کر دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس سے کسی قسم کا طبی یا معالجاتی نتیجہ ہرگز پیدا نہیں ہوتا بلکہ مریض کو حیرت میں ڈال کر بے وقوف بنایا جاتا ہے اور وہ اپنے جسم سے برقی چنگاری نکلنے ہوتے دیکھ کر یہ سمجھ لیتا ہے کہ اب وہ بہت توانا اور طاقت ور ہو گیا ہے۔ یہ عمل صرف کھیل کود یا برقی شعبہ سے زیادہ کوئی طبیعت نہیں رکھتا۔

لیکن اگر برقی طاقت کو ایسے اہل نہ طریقوں پر استعمال کیا جائے جو طبی تحقیقات کی روش کو اور نوثر ثابت ہو چکی ہیں تو ان سے بہت اچھے معالجاتی کام کیے جاسکتے ہیں چونکہ انسانی جسم میں تک امیز بانی بہت بڑی مقدار میں رہتا ہے اس لیے وہ ایک اچھے "ناقل برقی" (Conductor) کا کام دیتا ہے۔ لیکن کسی خشک جلد کسی قدر مزاحمت بھی پیش کرتی ہے۔ اس لیے اگر میٹل ہوئی گتہ یاں جلد پر باندھ دی جاتی ہیں اور "مستقیم برقی رو" سے ان کا تعلق پیدا کر دیا جاتا ہے تو جسم میں بہت اچھی طرح بجلی سرایت کرنے لگتی ہے۔

## جلد کے اندر دوائیں پہنچانے کا برقی عمل

اگر کوئی دوا مثلاً کوکین جلد کے مقصد ایک مریض کو گدی میں داخل کر دیا جائے اور اس گدی کو مثبت برقی سر سے ملا دیا جائے تو کوکین کے اندر گھس جائے گی اور خورجے کے باعث اس حصہ کو بے حس کر دے گی۔ اس عمل کو اکثر جلدی امراض کے علاج کے لیے مقامی بے حس پیدا کی جاتی ہے اسی طریقہ سے دوسری دوائیں بھی جلد میں داخل کی جاسکتی ہیں۔ نامور یا قرعہ دار زخم کے علاج میں "زنک" یعنی جست اور دوجہ المفاصل کے علاج کے لیے "سیلی سیلیٹ" یعنی صفصافی تیزابوں کے نمک استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

مزید برآں یہ سلسل اور بجلی برقی مدد بھی جلدی

بہت دن نہیں گزرے کہ بجلی کو لوگ ایک طلسم سمجھتے تھے اور مریض کو ڈاکٹر کے لیے یہ آسان تھا کہ برقی جھٹکا پہچائے والی کوئی چیز بڑے بڑے دامن میں زخمت کرے اور لوگوں کو بے وقوف بنائے۔ عطاویوں کو مقصد چل کرنے کے لیے صرف بلند آہنگ لفافوں سے کام لینا ہوتا تھا۔ عطاوی کہتا تھا کہ یہ "زندگی بخش قوت" اس کو پیش کردہ آکر سے نکل کر مریض کی رگوں میں ساجائے گی اور اس کو قوت درست و توانا بنا دیگی۔ اس کے بعد ہمیں پتہ ہو کر وہ ٹیپہ جاتا تھا اور اپنی آمدنی کا شمار کیا کرتا تھا۔

آج ان باتوں سے کام نہیں لیتا۔ تمدن ملک میں اسکول کا بچہ کچھ جانتا ہے کہ ریڈیو کس طرح کام کرتا ہے۔ گھر والی عورت بجلی کے ٹوٹے ہوئے یا بجے ہوئے تاری مرمت کر لیتی ہے۔ "اے۔سی۔" (Alternate current) یعنی متبادل برقی رو اور "ڈی۔سی۔" (Direct current) یعنی مستقیم برقی کے الفاظ ہر وقت زبان زد خاص و عام ہیں۔ برقی طریقہ علاج نے عطاویوں اور نیم ڈاکٹروں سے کن رہ گئی اختیار کی جو اور بارے بدیدہ ترین ہسپتالوں کے معالجاتی شعبوں میں بنا گئے بنایا جو۔ برقی علاج کے ماہرین پرائیویٹ پریکٹس میں بھی اس سے معالجاتی خدمت لے رہے ہیں۔

جہاں تک فن معالجہ کا تعلق ہے۔ اب بھی بہت سے لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ برقی علاج کیا ہے اور کسی ماہر باتوں میں اگر یہ کیسے کیسے کرنا ہے پیش کر سکتا ہو۔ اس لیے چند سفید باتیں اضافہ معلومات کے لیے یہاں درج کی جاتی ہیں۔

سب سے پہلے ہمیں عطاوی یا ماری ڈاکٹروں سے نجات چاہنی چاہیے۔ کوئی اچھا اور ماہر طبیب یا ڈاکٹر کسی مریض کو قوت اور زہری دینے کے لیے بجلی کو "چارج" کرنے (سمور کرنے) کی کوشش نہیں کرتا کسی لیجوڈیٹری میں مریض کو کافی دولت کی برقی رو سے چارج کیا جاسکتا ہے اور

کرتی ہے۔ اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ لال انکار سے لی طرح کوئی آتشیں نقطہ پیدا کر دیا جائے۔

جب ہم مغلوب اعصاب میں تحریک پیدا کرنا چاہتے ہیں تو مستقل مسلسل برقی رو کے علاوہ ایک کمزوری متبادل برقی ردی بھی محو ٹرے محو ٹرے وقفے سے پہنچا سکتے ہیں۔ اس کا اثر زیادہ طاقت ور ہوتا ہے۔ برقی کلیئیکوں میں مستقیم برقی رو کو "گیلونی" (Galvanic) اور متبادل برقی رو کو مقناطیسی (Fradic) کہا جاتا ہے۔

## مریض اعصاب کی جانچ

معالجاتی کاموں کے علاوہ برقی لہروں کو ایسے اعصاب کی حالت جانچنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جو ضرر رسید یا زخمی یا بیمار یا مفلوج ہو گئے ہوں اور اس طریقہ سے یہ اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ان کی شفا یابی میں کتنا وقت لگے گا۔ مریض یا زخمی عضلات کو جانچنے کے لیے بھی اسی اصول سے کام لیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ اب جنگ کے زخمیوں کے لیے عام طور پر مستعمل ہے۔ اس کو "فاسدار لزوب" کے رد عمل کی جانچ کہا جاتا ہے۔

مستعمل حالت میں جب "گیلونی" یا "فارڈی" (مقناطیسی) برقی رو کسی چھوٹی سی مرطوب گدی کے ذریعہ زیر جلد عضلات یا اعصاب تک پہنچائی جاتی ہے تو ان میں

وظائف کہ حرکت دیے میں بہت محدود ہوتی ہے اور جلد کے اعصاب و عضلات پر بعد اثر کرتی ہے۔ جب اعصاب کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور فانی کا خطرہ ہوتا ہے تب بھی اس برقی طریقہ علاج سے کام لیا جاتا ہے۔

اس طرح کی مستقل اور مسلسل برقی رو کا ایک دوسرا استعمال جسم کے فاضل بالوں کو دور کرنے میں یعنی "بال صفا" کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ یہ عمل اس طرح کیا جاتا ہے کہ ایک بٹری یا مقبضات ایک ایسی ضبوط گدی سے لگا دیا جاتا ہے جو ہاتھ پر پہنی اور کھلی کے درمیان بندھی ہوتی ہو اور معنی تار ایک سوئی میں باندھ دیا جاتا ہے جو بال کی جڑ سے لی ہوئی ہوتی ہے۔ اس عمل سے ہر طرف بارہے میں دولت تک فی جلی استعمال کی جاتی ہے جو بال کو جلا نہیں سکتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک تار کے سرے پر کاٹک موڑا اور دوسرے کے سرے پر ہائیڈروکلورک ایسڈ تیار ہو جاتا ہے۔ یہ دونوں پیزن سخت خارش ہوتی ہیں اور چونکہ یہ سوئی کے سرے پر بن جاتی ہیں اس لیے بال کی جڑ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بجلی کو ایک آلہ دسام" کی طرح بیٹے جلد سے یاد آئے کے کام میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اس کے ذریعہ مسوں کو جلایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کام میں بجلی کا استعمال برقی انکیشی کی طرح ہوتا ہے، یعنی کوئی چھوٹی سی عنصری چیز گرم کر دی جاتی ہے اور وہ گرم چیز داغنے اور جلانے کا عمل

## بقیہ مضمون ص ۳۲

جونی نظر آئے لگی۔ اس نے دیکھا کہ دو انسانی شکلیں جو آسمان کے پس منظر میں بہت ہی چھوٹی دکھائی دے رہی تھیں، اوپر کی طرف آہستہ آہستہ حرکت کر رہی ہیں اور کوہ ایورسٹ کی چوٹی سے غالباً آٹھ سو فٹ نیچے ہیں۔ اس کے بعد پھر کمر نے اس پہاڑ کی بلندی کو ظہر لیا۔ تاریکی چھا گئی اور پھر کچھ دکھائی نہ دیا۔

اوڈل نے آہستہ آہستہ گھنٹوں میں عزم اور قوت برداشت کے حیرت انگیز کارنامے پیش کیے۔ وہ غذائی سامان کے ساتھ کمپ نمبر ۶ تک گیا اور اس کے بعد مزید بلندی پر بھی اس نے چڑھائی کی۔ وہ ہر طرف دیکھ رہا تھا اور انتہا کر رہا تھا۔ لیکن پہاڑ کی چوٹی اب بھی کہہ کے گہرے پردے میں بھی ہوئی تھی، اور چڑھنے

دالوں کی داپسی کے کوئی آثار نمایاں نہ تھے۔ اس نے ایک مزید رات کمپ نمبر ۶ میں بسر کی اور صبح کو پھر اوپر کی طرف چڑھائی کرتا، اور میلوری وارڈن کو تلاش کرتا اور انتہائی طاقت سے چھینا اور آواز دیتا رہا۔ لیکن ہوا کے زناٹوں کی صداؤں کے سوا کوئی جواب نہ ملا۔ اس کے سرے پر اب بھی کوہ ایورسٹ کی چوٹی طغی، جو خاموشی اور تنہائی میں ملبوس کھڑی تھی، اور جسے آخر کار کوئی انسان فتح نہیں کر سکا۔ آخر کار جب کوئی امید باقی نہ رہی تو اوڈل کمپ نمبر ۶ تک اتر آئے اور وہیں سے سنگنوں کے ذریعہ دوسرے ساتھیوں کو اس اندوہناک حادثہ کی اطلاع دے دی اور پھر اپنے ہمراہیوں سے چلا۔ یہ کسی کو معلوم نہیں کہ میلوری وارڈن کی موت کس مقام پر اور کس طرح واقع ہوئی۔ کوہ ایورسٹ اب تک "نامعلوم" ہے۔

ایک فوری جھٹکا یا تشنج پیدا ہوتا ہے لیکن اگر اعصاب مردہ ہو چکے ہوں تو کوئی جھٹکا پیدا نہیں ہوتا۔ ہاں عضلات کو برقی مدد پہنچائی جاتی ہے تو ان میں کسی قدر جھٹکا پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ ”فاراڈی“ برقی رو سے تشنج نہیں ہوتا۔ مگر گیلونی برقی رو سے ہوتا ہے۔ کبھی ایک فوری اور تیز جھٹکے کے بجائے مسلسل تشنج رونما ہوتا ہے۔ کبھی مریض اعصاب میں ایک نرم اور لمبی برقی رو سے اتنا تشنج پیدا ہوتا ہے جو جن درست اعصاب میں نہیں پیدا ہوتا۔ مغز میں اسی مختلف رد عمل کو جاننے کے بعد کوئی تشخیص کی جاسکتی ہے اور معلوم کیا جاسکتا ہے کہ مریض کی حالت کتنے دنوں تک قائم رہے گی۔

آج کل بھی کوبراہ راست طریقہ پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اور اس سے حرارت کی شعاعیں پیدا کرنے کا کام زیادہ لیا جاتا ہے۔ مثلاً جسم کی جلد کو گرمی پہنچانے کے لیے لبلب سے گرم کیے ہوئے ٹیبلٹ استعمال کیے جاتے ہیں یا ”عقل تشیع“ یعنی بعض برقی آلات کی شعاع افشانی سے کام لیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے تشیعی ٹیبلٹ یا گھڑا بھی استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بہت سے یخ بہت سے برقی ٹیبلٹ لگے ہوتے ہیں اس پر مریض کو لٹا کر جب اوپر سے ٹیبلٹ ایسا دیا جاتا، تو بہت جلد مریض کا ہمارے ”ٹانک“ کی سی گرمی پیدا ہونے لگتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کھٹے ہو کر عضلات کو آرام پہنچتا ہے۔ خون کی بھی اچھی مقدار دوڑنے لگتی ہے اور مریض کو اچھی طرح پسینہ آ جاتا ہے۔

اس سے بھی کہیں زیادہ دلچسپ یہ دریافت ہو چکی ہے کہ جلد کو بالکل ٹھنڈا چھو کر بہت کام فائدہ دینی جھٹکا جاسکتا ہے۔ اس کا جھٹکا مشکل نہیں ہے مگر آپ یہ خیال رکھیں کہ جسم اگرچہ ناقابل برق ہے تاہم اس کی مزاحمتی طاقت بہت زیادہ ہے۔ اس صورت حال کا مقابلہ اس برقی انجینئری سے کیجیے، جس کا وسطی حصہ برقی سوئچ کے کھولنے ہی لال لگا ہے جس سے ہوا جاتا ہے مگر کارہ ٹھنڈا ہے۔

ایک نمونی ”مبادل برقی“ تو اگر فی سکنڈ ۵۰ مرتبہ کی رفتار سے جسم میں آگے اور پیچھے کی طرف متحرک رکھی جائے تو اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کا ٹانک اپنے اصلی عناصر یعنی کلورین اور سوڈیم میں تقسیم ہو جاتا ہے اور یہ حالت مریض کو لیے صحت ثابت ہوتی ہے۔ لیکن کچھ بعد ہوسے یہ معلوم کیا

گیا ہے کہ اگر مبادل برقی رو کی سرکٹس فی سکنڈ ایک ملین دس لاکھ ٹانک بڑھادی جائیں تو مذکورہ بالا اثر پیدا نہیں ہوتا اور مریض کا علاج محفوظ طریقہ پر کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ظاہر ہے کہ اس کام میں بڑی جہارت درکار ہوتی ہے۔ دوسری ایک خاص برقی مشین جسے ”ڈیٹھری“ حرارت پیدا کرنے میں استعمال کی گئی ہے۔ اس سے مریض کو کوئی ٹھنڈ نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ ایک ٹانک برقی جھٹکے سے پیدا ہونے والی گرمی بھی محسوس نہیں ہوتی صرف یہ ہوتا ہے کہ حرارت کی ایک مناسب اور خوش گوار دم اندر سے پیدا ہوتی ہے اور تمام نشیوں کو معمور کر دیتی ہے۔ اور حرارت کا جو احساس پیدا ہوتا ہے وہ مریض کے لیے بجا آرام دہ اور روح معطل کے درد والے جڑوں اور عضلات کو لیے بہت مفید ہے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ ڈیٹھری مشین کی پیدا کی ہوئی برقی رو بیرونی حصہ سے پہلے اندر دینی حصہ کو گرم کر دیتی ہے، یہ آسان ہے کہ آپ کوشت کا کوئی تازہ ٹکڑا اس مشین کے ناز سے لگا دیں۔ اس کا اندر دینی حصہ پک جائے گا اور اوپر کا حصہ اسی طرح پکا اور تازہ ہو گا۔ اس فنی اصول میں جدید ترین ترقی ہوئی ہے کہ ”شارٹ دیو“ میں چھوٹی برقی لہریں استعمال کی جانے لگی ہیں۔ مریض کو ایک ایسی برقی رو کے ”راستے“ میں رکھ دیا جاتا ہے جو بہت تیزی سے امیٹراڈی حرکت کر رہی ہو، اسی سے مریض کی نشیوں میں ٹانوی ”برقی لہریں“ پیدا ہو کر اسے گرم کر دیتی ہیں۔ اس میں یہ آسانی ہوتی ہے کہ مریض کی جلد پر مرطوب گدیاں باندھنی ہیں پڑتیں۔ اس کے لباس کے اوپر ہی اگر دو ٹیبلٹیں یا تار کا کوئی کچھا رکھ دیا جاتا ہے تو کافی ہوتا ہے۔

”ڈیٹھری“ اور ”شارٹ دیو“ دونوں قسم کی مشینوں میں ایک دشواری یہ پیدا ہو جاتی ہے کہ یہ چھوٹے سے ”ریڈیو براڈ کاسٹنگ اسٹیشن“ ”ریڈیائی“ نشر کے مرکز کی طرح کام کرنے لگتی ہیں۔ اس جنگ سے پہلے کے زمانے میں ریڈیو کا استعمال ان مقامات پر نہیں ہوتا تھا، جہاں کوئی ضروری میکانیکی کام جاری ہو۔ ان دنوں چونکہ شارٹ دیو جیسے چھوٹی برقی لہریں کا استعمال ریڈیو وغیرہ کے آلات میں کثرت سے جاری ہے، اس لیے اکثر محکماتوں نے نام ”ڈیٹھری“

اور 'شارٹ دوپ' مشینوں پر اس شرط کے ساتھ پابند  
عائد کر دی ہے کہ جب معالجاتی مزدوروں کے لیے  
استعمال کی جائیں تو ایسے مخصوص اور محفوظ کمروں کے  
اندروں میں ہی برقی روک "بتا دیت گئے ہوں تاکہ کسی  
بیرونی برقی آلہ یا ریڈیوں پر ان کی لہریں اثر انداز نہ ہو سکیں  
معالجاتی طب کے علاوہ یہ مشینیں عمل جراحی  
میں بھی استعمال کی جاتی ہیں، اور ان سے داغنے یا جلانے  
کا بھی کام لیا جاتا ہے۔ اسی لیے "ڈاکٹر جی مشین" کو "نشر  
بے خون" بھی کہتے ہیں۔ اگر کسی چاقو یا نشر کا برقی لگاؤ اس  
مشین سے پیدا کر دیا جاتا ہے تو اس کی نوک اور دھار  
پر شدت کی حرارت پیدا ہو جاتی ہے جو "چند میلی میٹر"  
کے اندر کام کرتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نشر  
جسم سے سس بھی نہیں ہوتا اور اپنا کام کر جاتا ہے۔ اس  
طریقہ کا استعمال ان مخصوص متونوں پر ہوتا ہے جب  
جسم سے خون کا اخراج مریض کے لیے خطرناک سمجھا جاتا  
ہو۔ اس سے فیضیں مل کر آسانی سے الگ ہو جاتی ہیں  
اور کالے بغیر ہی زخم کھل بھی جاتا ہے۔

## مختلف اقسام کی برقی شعاعیں

ان کاموں کے علاوہ ہم بجلی کو مختلف اقسام کی  
شعاعیں پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔  
ظاہر ہے کہ "ایکس ریز" بھی انہیں شعاعوں میں ہیں  
لیکن ان کے علاوہ بھی بہت سی شعاعیں مثلاً ماوراء  
نفتشی شعاعیں "تحت الحمری (Infra-red)  
شعاعیں وغیرہ۔ تمام برقی "اشعاع (Radtion)  
حقیقت میں ایک قسم کا توجہ یا حرکت ہے۔  
وائریس میں چار قسم کی ریڈیاٹائی لہریں کام کرتی ہیں۔  
(۱) طویل (۲) درمیانی (۳) چھوٹی (۴)

بہت چھوٹی۔ جو لہریں ان سے چھوٹی ہوتی ہیں ان  
سے ہم حرارت اور اس کے بعد تحت الحمری شعاعیں  
اور اس کے بعد سورج سے نفتشی تک تمام رنگوں کی  
روشنیاں حاصل کرتے ہیں۔ ان سے بھی چھوٹی لہریں  
ماوراء نفتشی شعاعیں پیدا کرتی ہیں جو دیکھی نہیں جا سکتیں  
مگر ان کا فوٹو لیا جاسکتا ہے۔ اور اس کے بعد جو لہریں  
انتہائی طویل چھوٹی ہوتی ہیں، ان سے "ایکس ریز"

اور ریڈیم کا اشعاع پیدا ہوتا ہے۔  
یہ تمام برقی لہریں انسانی جسم پر مختلف اثرات  
پیدا کرتی ہیں۔ تحت الحمری شعاعوں میں کسی قدر حرارت  
کی خصوصیات ہوتی ہیں وہ کچھ دور تک انسان کی جلد  
کے اندر گھس جاتی ہیں۔ ان کا استعمال جلد کے خارجی  
آماس کا علاج کرنے میں دوران خون کو بہتر بنانے اور  
سمیت کو خارج کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ نرم حرارت کی  
طرح یہ سکون بخش ہوتی ہیں اور دوسرا فائدہ پیدا کرتی ہیں  
اگرچہ یہ شعاعیں غیر مری ہوتی ہیں مگر ان کی حرارت  
بآسانی محسوس کی جاسکتی ہے۔

ماوراء نفتشی شعاعیں جنہیں آفتابی شعاعوں کی  
بعض قوت بخش خاصیتیں رکھتی ہیں۔ اسی لیے یہ کبھی  
کبھی جلد سورج بھی کر دیتی ہیں اور اس پر آبلے بھی پیدا  
کر دیتی ہیں۔ یہ جلد کو رنجنے کا بھی باعث ہوتی ہیں اور  
اگر معتدل طریقہ پر استعمال جائیں تو جسم میں چستی و بیچڑی  
کا احساس پیدا کرتی ہیں۔ لیکن اگر ان کی دوز خوراک زیادہ  
ہو جاتی ہے تو نقصان ہوتا ہے اور نقصان اور کمزوری  
کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

جلد پران اور نفتشی شعاعوں کا ایک کیمیائی  
عمل بھی ہوتا ہے جو انسانی صحت و زندگی کے لیے بہت  
مفید ہے۔ یہ جاتین "د" کافی مقدار میں پیدا کرتی ہیں۔  
اس لیے سوکھے کے مرض کے علاج اور دیکھ مقام میں  
بہت ہی مفید ہیں۔ آخر میں یہ کہہ بیاض و رے کہ چونکہ  
بجلی سے مفید اور مفرد و لوں قسم کے اثرات پیدا  
ہوتے ہیں، اس لیے تمام معالجاتی برقی آلات کا استعمال  
مرف ان ہی باتوں سے ہونا چاہیے جو ہر فن ہوں  
ان کی ماہرانہ نگرانی ایک ضروری اور لازمی چیز ہے۔  
یہ آلات ہیں، کھلوئے نہیں ہیں۔

## اطلاع

جن حضرات کا ممبر خیر یاری ہے۔ ان کا  
چندہ ختم ہو گیا ہے۔ ازراہ وزارت آئندہ سال کے لیے  
چندہ بذریعہ مئی آرڈر بھیج کر ممنون فرمائیں۔

غیر اندیشی، میجر محمد صحت، دہلی

# تعبیرات

از جناب مبارک الدین صاحب ادیب  
سلسلہ کے لیے ہمدرد محنت ۱۹۴۲ء ملاحظہ فرمائے

سمجھتا ہے۔

اہل اہل اپنی دعاؤں کا جواب، خواب کے دیوتا  
"مجیر" سے طلب کرتے تھے۔ اس کے لیے وہ مجیر کو سرد  
میں جا کر عبادت کرتے اور رات کو کشفِ دلہام کی امید  
رکھتے تھے۔ سخت نعر کے کئی پر اسرار خوابوں کی تعبیر حضرت  
دانیالؑ نے بتائی۔ مصری قوم خواب کو وجد کی ایک خاص  
حالت سمجھتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ خواب میں دیوتا اپنی طاقت  
کے کرشمے دکھاتے ہیں۔

جیاتیات کی ان دو مختلف کیفیات خواب اور  
بیداری میں جو تضاد ہی ظاہر ہے۔ یورپ میں سب پہلے  
فرانس کے فلسفی سہری برگسٹن نے سنہ ۱۹۰۱ء میں ذہن  
کے درسیہ نفسیات میں خواب کے موضوع پر تقریر کی۔ اور  
دوسرے ارباب نفسیات نے اس موضوع کو اپنی بحث کا ایک  
حصہ بنالیا۔ وہ ہمیشہ جذباتی انکار کے نظریہ کو مد نظر رکھ کر  
خواب کی باہریت پر غور کرتے ہیں اور اس صراطِ برحق سے  
منتفض ہیں کہ موادِ خواب، تفکرات ہی سے تشکیل پاتا ہے  
فراموشی حواسِ فلسفہ کا باوا آدم مانا گیا جو اپنے وضع کردہ  
اصول و قواعد کو کبھی فراموش نہیں کرتا اور تاویلاتِ ناقصہ  
میں بھی وہ ان کا سہارا لینے پر مجبور ہے۔ وہ کسی حالت میں بھی  
خواب کو آنے والے واقعات کا پیام نہیں سمجھتا اور قطعی تسلیم  
نہیں کرتا کہ کسی غیبی طاقت کے احکام بھی اس ذریعہ سے ہم تک  
پہنچ سکتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ ذرا اور اس کے معقدین کیا  
جان بوجھ کر اس حقیقت سے آنکھیں پڑاتے ہیں؟ میرے  
خیال میں اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آج کل یورپ مذہبِ سو  
بیزار ہے۔ یورپ کے مفکرین فطرت کو افکارِ اور سائنس کے مقابلے میں  
شکست دینا چاہتے ہیں اور اس سچی لا حاصل کی وجہ سے  
ان کی زندگی حقائق سے منہ چھپائے پھرتی ہے۔

تفکرات کا نیند سے جہاں تک تعلق ہے میں گزشتہ  
باب میں بیان کر چکا ہوں۔ خواب اور بیداری کا مرکزی نقطہ  
ساعت مخصوص نہیں جتنی کہ سونے والا بھی اس لمحہ کو یادداشت  
میں محفوظ کرنے سے قاصر ہے، جب عصبی افضل سست  
ہو کر دماغ تک توانائی کی رسد نبٹا کر کہہ دیتے ہیں اور ظاہری  
طور پر جاگتے اور سونے میں حدِ افضل قائم نہیں ہوتی۔

"خواب" پر دماغِ عقل کی ایسی مثیلی دنیا ہے جو ظلم  
سامری سے کم نہیں۔ حالتِ بیداری کی طرح ہم خواب میں بھی  
چلتے پھرتے اور مصائب کا رد دکھائی دیتے ہیں اور بعض خوابوں  
میں ہم صرتِ متاشائی کی حقیقت سے ہونے ہیں۔

"موادِ خواب" میں حواسِ جسم کا نمایاں حصہ ہوتا ہے  
مفکرین کے صحیح اندازہ کے مطابق قوتِ باصرہ ۶۰ فی صدی  
سامعہ ۵ فی صدی، ذائقہ ۳ فی صدی، شامہ ۵ فی صدی  
اور لامسہ ۱۰ فی صدی، کام کرتی ہے۔ البتہ جب ذائقہ  
اور شامہ کی تحریک زیادہ ہوتی ہے تو باصرہ ۵۰ فی صدی رہ  
جاتی ہے۔ اور دوسرے حواسِ جسم کی قوتِ مام حالت کی  
پس نسبت دوگنی ہو جاتی ہے۔

یوں تو انسان صغیر سستی سے خواب دیکھے لگتا ہے  
لیکن ۲۰ سے ۳۵ سال کی عمر کے درمیان ان کا اوسط  
زیادہ ہوتا ہے۔ اور بچپانِ عمر کے ساتھ خواب کی آمد بھی گھٹتی  
جاتی ہے لیکن عمر کا کوئی درجہ ایسا نہیں جہاں یہ کمی اختتام کی  
مدت تک پہنچ جائے اور خواب بالکل نظر نہ آئیں۔ اور یہ غلط  
بات ہے کہ خواب میں مکان و زمان کا تعین نہیں ہوتا۔

تہذیبِ قدیم کی روایات سے معلوم ہوتا ہے کہ  
اہل یونان کا عقیدہ تھا، "دیونا خواب کے ذریعہ الہام  
دیتے ہیں"۔ مشہور حکیم نیشا عورت کے نزدیک سونے  
سے پہلے موسیقی سے دل بہلانا۔ خواب کو خوش گوار بنا  
دیتا ہے۔ اور سقراط نے خواب نیک آدمیوں کے لیے مخصوص



اللہ تعالیٰ نے اپنے برگزیدہ بندہ کے جذبہ اثنا کی قدر کی اور حضرت اسمعیل علیہ السلام کی بجائے ذنبہ خدا کی رہ میں قربان کیا گیا۔ اور آج کروڑوں مسلمان ہر سال عید الاضحیٰ کے موقع پر سنت ابراہیمؑ کو تازہ کرتے ہیں۔  
پلیسٹین نگ خواب :-

مثال نمبر ۱ :- زبیدہ، ملکہ ملیکہ ہارون الرشید سے شہزادہ میں کی ولادت کی شب کو خواب میں دیکھا کہ چار عورتوں نے اگر اس کو کھس میں پلٹنا شروع کیا۔ بیٹھے وقت ایک عورت نے کہا: ”کم عمر تنگ دل بدحوہ بادشاہ“ دوسری بولی ”بدچلن، ظالم، سچھ، فضول، حسرتی حکمران“ تیسری آہوی: ”کناہکار، بے وفا، کم عقل، مانجھ بے کار، ناجاہل، جو ہم نے کہا: ”بھوکہ مار، عیاش، مغرور، فرما نروا“

تین بڑھے والے عاتے ہیں کہ خواب کا ایک ایک لفظ چٹا ثابت ہوا۔

مثال نمبر ۲ :- اگر کوئی شخص خواب میں آگ دیکھے اور اس کو گوجلاے ہیں تو یہ ایک عمدہ خواب ہو۔ غنا، ایک خیر۔ ابو تجار نوید دینی کو اسی نوعیت خواب کی بنا پر حکومت اور سلطنت کی پیش گوئی کی جی حوونی ہوئی۔

۳ :- اس کہ حضرت یوسف علیہ السلام کو بڑھرا اور آبرو اور اہم کے خواب میں اپنی محبت کے لحاظ سے تاریخ میں نمایاں جگہ رکھتے ہیں۔ اور یہ خواب کسی دماغی لحاظ سے ناقص نہیں آئے۔

۴ :- خلدون کا فلسفہ خواب اس کی مدد و صاحت کرتا ہے۔ علامہ موصوف فرماتے ہیں :-

”ہر نفس مطمئنہ اپنی روحانیت کی مدد سے مشق کا علم حاصل کر کے اپنی قوت فہم سے کام لیتا ہے۔ یہی یہ محاکات، خیال، اور تمییز کی آمیزش سے کم در اور زیاد صاف نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں تعبیر کی حاجت ہوتی ہو بعض اوقات یہ علم قوی ہوتا ہے اور محاکات کی بندتوں سے آزاد ہوتا ہے۔ اس صورت میں تعبیر کی ضرورت نہ ہوتی۔“

اہل ہنود کے مذہبی نقطہ نظر سے بھی یہ روایت ص دھائی دیتے ہیں۔ رگ وید اور اتھروید میں ایسے اشلو موجود ہیں جن میں خوابوں کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔

رگ وید کے مطابق خواب میں نیور پدینا منج (باقی صفحہ ۳۸ پر)

بعض اصحاب، مغربی ارباب حل و عقد کے نفسیاتی نظریات کو سما جامع اور اٹل سمجھتے ہیں کہ اپنی آزاد رائے سے بھی دست بردار ہو جاتے ہیں کسی کے قول یا نظریہ کی صداقت کا یہ معیار نہیں کہ چند زبانیں اس کو دہرائی یا خلف تحریریں تائید کرنی ہیں بلکہ کسی کے ہنوا ہونے سے قبل عبیل سے عقل دلائل سے بھی کام لینا چاہیے۔

فرانک کا نظریہ کہ نفسیات کا اثر خواب پر پڑتا ہے، مجھے مسلم کرنے میں عذر نہیں۔ لیکن اس کے ساتھ تمہیت کی قید لگا کر یہ مناسبت مقرر کرنا کہ خواب تیار شدہ حالت میں انسان کے شعور میں داخل ہوتا ہے، درست نہیں۔  
۱ :- خواب کی دو قسمیں تانا در :-

۱ :- محاکاتی خواب :- جو کسی گزشتہ واقعہ کی مسرت صورت ہوتی ہے۔

۲ :- رینا قی خواب :- جس کے محرک، مکمل آرزو میں او افکار کے نقوش ہوئے ہیں۔

میری رائے میں خواب کا، اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک کہ ہم اور دو طرح کے خواب اس میں شامل نہیں کرتے :-

۳ :- الہامی خواب :- جو اس قدر مکمل اور واضح ہوں کہ شک شبہ کی گنجائش نہ ہو۔

۴ :- پیشین گوئی :- جیسا کہ نام سے ظاہر ہے عینو آتہ مددہ تعبیر ہوئے تعبیر نہیں رہتے اور اپنی پیشین صورت سے مستقبل کو عیاں کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر پہلے تھرت ابراہیمؑ کا مشہور الہامی خواب ابوالاثر حقیقت لہدی کے دل کش الفاظ میں پیش کرتا ہوں :-

”بشارت خواب میں پائی اٹھ محبت کا سارا کر پو خوشنودی نولا اسی بیٹے کو فستراں کر

—x—

پدر بولا کہ میں آج میں نے خواب دیکھا ہے کتاب زندگی کا اک نر لال باب دیکھ لے یہ کیا ہو کہ میں خود آپ تجھ کو ذبح کرتا ہوں خدا کے نام سے قیرے لہو میں ہاتھ بھرتا ہوں سعادت مندیشا جھگ گیا فرمان باری یہ زمین و آسمان حیران تھے اس طاعت گراہی پڑ

# انتقاد

## دھتورہ کی ساری اعمال کچلہ ارند کے اعجاز

تقطیع ۱۸۰۲۲۲ ضخامت ترتیب وار ۵۶، ۳۲، ۵۶  
۵۰ صفحات - قیمت ۸۰، ۱۲، ۸۰

پتہ :- منیجر صاحب کامل بک ڈپو، لاہور  
دھتورہ کچلہ اور ارند پر مختصر رسالے جناب حکیم  
عبد المجید صاحب عقیقی کی تالیف میں مولف نے ان میں ان  
ادویہ کے یونانی، ڈاکٹری اور آیور وید استعمال پر مصید  
معلومات جمع کی ہیں، مثلاً مقام پیدائش، شناخت، اقسام  
قدیم جدید تحقیق، جصص، مستعملہ، افعال و خواص، معرور مرکب  
استعمالات وغیرہ، جہاں تک ان کی پہنچ کا تعلق ہو، انھوں نے  
کوشش کی ہے۔ بہر حال معالجین کے لیے ان کا مطالعہ مفید ہوگا۔  
لکھائی چھپائی خاصی ہے۔

## آخری رات

تقطیع ۲۰۰۳۳۰ ضخامت ۵۲ صفحہ  
قیمت چار روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب دارالبلغ، میروڑ، لاہور۔  
جناب ایم۔ ایم۔ اسلم صاحب کا یہ تازہ ترین ماحول  
جو جس میں موصوف نے مغرب زدہ اور صدمے بھری ہوئی  
نیشن پرست سوسائٹی پر نہایت دل چسپ انداز میں توحیض  
کی ہے۔ مسلم سوسائٹی کے تہذیب جدید میں بے سوچے سمجھے بہ  
نکلتے کے جو نتائج پیدا ہو سکتے ہیں بلکہ ہو رہے ہیں ان کی تفصیل  
اس کے ایک ایک ورق میں آپ کو ملے گی۔ میاں صاحب  
کے اصلاحی خیالات اب کافی پختگی پہنچ چکے ہیں۔ اس لیے  
ان پر وہ جو کچھ بھی لکھتے ہیں اس میں جھجک نہیں ہے۔ ان کی  
زبان بھی مشق اور محنت سے اب اتنی نکھر اور تھر چکی ہے کہ  
”اہل زبان ہوگا سے قبول کرنے میں تردد کی ضرورت نہیں  
رہی۔ امید ہو کہ ایم۔ اسلم کی یہ تازہ پیش کش بھی قبولیت حاصل

کرے گی اور ان کا اصلاحی مقصد اس سے پورا ہوگا۔

## قوم

تقطیع ۲۰۰۳۳۰ ضخامت ۲۳۳ صفحہ  
قیمت ایک روپیہ۔  
پتہ :- منیجر صاحب رسالہ ”قوم“ لاہور پری روتہ، دہلی۔  
جناب انوار الحق صاحب حتیٰ کی ادارت میں ماہانہ  
رسالہ ”قوم“ چند سال سے مفید ادبی خدمات انجام دے رہا ہے۔  
حال میں رسالہ کا خاص نمبر بہت اہتمام سے شائع ہوا ہے۔  
یہ نمبر قابل مطالعہ مضامین، مفید مقالوں اور خوب معلومات  
کا ایک دلچسپ مجموعہ ہے۔ لائق ایڈیٹر نے نہ صرف اپنے  
لکھنے والوں سے مضامین حاصل کرے ہیں کامیابی حاصل کی ہے  
بلکہ جو کچھ بھی ان کو ملتا ہے اس کو انھوں نے اپنے ناظرین کے  
سامنے فریضے سے پیش کیا ہے۔ نمبر کی کتابت اور طباعت  
بھی اچھی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ ”قوم“ آئندہ اور بھی خوش  
ادبی خدمت انجام دے گا۔ اسی کے ساتھ ہماری آرزو ہے  
کہ مدیر موصوف اس اہم اصلاحی کام کو بھی نظر انداز نہ کریں  
جس کے لیے یہ رسالہ نکالا گیا تھا اور جس کا اشارہ خود رسالہ  
کے نام میں موجود ہے۔

## علم الشفاء علاج الامراض جدیدہ

تقطیع ۱۸۰۲۲۲ ضخامت  
۳۶۰ صفحہ - قیمت پانچ روپے۔

پتہ :- منیجر صاحب دارالتالیفات، قزول بلغ، دہلی  
جدید علم الشفاء یا میڈیسن پر اردو میں اب تک کوئی  
معصل اور جامع کتاب موجود نہیں ہے۔ دوسری ضروریات کو  
رنج کرنے کے لیے البتہ کوششیں کی گئی ہیں (باقی صفحہ پر)

## بقیہ مضمون

جی۔ مونت کی پیشین گوئی کے لیے بھی خواب کی کچھ علامتوں کا ذکر ہے  
مثلاً سندر یا خنزیر کو پاؤں پر کودتے دیکھنا، شہد کھانا، سدرخ

ہیولوں کے ہار پنبنا وغیرہ۔ (باقی آئندہ)  
(تیسری اور آخری سطریں تاویلات کے زیر عنوان  
محاکاتی اور ارتساماتی خوابوں پر بحث کی جائیگی۔)

# سوال جواب از ایڈیٹر

## دق کے علاج کا مسئلہ

**سوال :-** ۱۰ جولائی سنہ ۱۹۶۶ء کا ہمدرد صحت نظر سے گزرا۔ اس کے سوال و جواب کے کالم میں ”مجھے دق ہو چکی ہو“ کے زیر عنوان سردار کرپال سنگھ صاحب فیروز پوری کا ایک سوال شائع ہوا ہے جس کا جواب آپ نے ہر چند خاصی تفصیل سے دیا ہے، لیکن معاف کیجئے مجھے آپ کے جواب سے مطلقاً تسفی نہیں ہوئی۔ دیسے عام طور پر اب یہ کالم نہایت دلچسپ ہوتا ہے اور نہایت اچھی معلومات کا حامل بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس سوال کو جواب میں آپ نے غذا بتانے کے علاوہ جہاں ایک ماہر دق کی حیثیت اختیار کر لی ہے اسے میں آپ جیسی ذمہ دار شخصیت کے شایان شان نہیں سمجھتا۔ سردار صاحب نے محض غذائی پروگرام دریافت کیا تھا جیسا کہ ان کے سوال سے ظاہر ہے۔ وہ اسی حد تک آپ سے مشورہ طلب بھی کرنا چاہتے تھے، آپ کو اسی حد تک اس کا جواب دیدینا چاہیے تھا۔ لیکن آپ نے کئی قدم اور آگے بڑھائے اور اسی غذائی پروگرام کو دق کا مخصوص علاج بھی قرار دے دیا۔ بہت خوب، گو یا آپ کے نزدیک دق کے ہسپتالوں اور سینی ٹورمیوں کے ماہرین دق جیٹھے کو معطل کرنے کے جو دوسرے موثر ترین طریقہ ہائی علاج اختیار کرتے ہیں وہ اتنی اتنے عرصہ سے حبک ہی مار رہے ہیں۔

اگر واقعی دق کا یہی مختصر سا علاج ہے جسے آپ نے نہایت عالمانہ انداز میں لکھ کر دکھائی دی ہے تو پھر سمجھ

میں نہیں آتا کہ اب تک یورپ، امریکا اور دوسرے ملکوں نے اسے پنی دیکھا ہے جو بے طریقہ ہائے علاج کو چھوڑ کر اسی سہل ترین طریقہ کو کیوں نہ اختیار کر لیا۔ حکیم صاحب معلوم ہوتا ہے کسی سینی ٹورمیک کی آپ نے سیر نہیں کی ورنہ شاید اس موضوع پر اس لیے باک نہ انداز سے قلم نہ اٹھاتے۔

ہندستان کے ایک سینی ٹورمیک کا معالج

اور ہمدرد صحت کا پرانا دل دادہ

**جواب :-** آپ کا تنقید نامہ ملا۔ ہمدرد صحت سے آپ نے جس وابستگی و تعلق کا اظہار کیا ہے اس کا بہت بہت شکریہ۔ لیکن میرے جواب پر آپ نے جس قسم کے تاثرات کا اظہار فرمایا ہے ان میں تنقید کی نسبت کچھ طنز کا پہلو زیادہ نمایاں ہے۔ حالانکہ آپ جیسی شخصیت سے جس کا جو بیس گھنٹہ کام ہی مرض دق سے پیہم جنگ ہے، بجائے طور پر توقع تو یہ بھی کہ ہم نے جو طریقہ علاج پیش کیا تھا اس پر پر علمی تنقید کی جاتی اور محکمات سائنس و طب کی روشنی میں ہمارے پیش کردہ علاج کو غلط ثابت کیا جاتا۔ لیکن یہ دیکھ کر میں سخت مایوسی ہوئی کہ آپ کا اس استدلال بھی محض بڑے بڑے اداروں اور شخصیتوں کی عظمت و بزرگی ہی سے مرعوب کرنے پر قائم رہا۔

اور آپ کی یہ مختصر سے علاج کی پھیلتی بھی خوب

رہی۔ خدا جانے آپ نے میری کس تحریر سے یہ نتیجہ نکال لیا کہ ادھر مرعوب لے ہمارا بتایا ہوا غذائی پروگرام

## بقیہ مضمون ۳۹ (استاد)

جدید علم الشفا، علم طب کی بہت اہم اور متنوع شاخ ہے۔ اس میں کثرتِ امراض کے علاوہ تشکیع مرض، علامات، تشخیص، انذار، عوارض و عواقب، خطہ مقدم اور علاج سب ہی مراحل امراض کی حقیقت کو سمجھنے اور ان کو دفع کرنے کے شامل ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب جو اس سلسلہ کی پہلی جلد ہے

صفت امراض، اعضاء، تنفس، پریشانی، اس میں مولف نے جدید طبی معلومات کو اردو ادب اصحاب فن کے لیے پیش کیا ہے۔ ان معلومات سے یقیناً بہت کچھ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تاہم نقطہ نظر سے بھی مولف بہت امتزاجی کے مستحق ہیں۔ یقین ہے کہ ان کے قدم آئندہ اس میدان میں زیادہ استوار ہوں گے۔ کتابت اور طباعت بھی اچھی ہے۔

سرمع کیا اور ادھر مرضِ دہ سے اسے نجات ملی۔ اسے جب جس طرح آپ کے ہاں اس مرض کا بنیادی اصول علاج ہو کہ جس وقت تک مرض میں تحریک موجود ہو اور وہ تخریب کی طرف نائل ہے اس وقت تک مریض کو صاحبِ فراش (Rest-in-bed) رکھا جائے تاکہ اسی طرح اسے اتنا ہی آرام ملے۔ علاج میں بھی مسلم ہے۔ سارے اور آپ کے درمیان یہاں تک یو لوسی فرق نہیں۔ بلکہ دوائی علاج میں بھی ہم اور آپ تقریباً ایک ہی اصول کے حاکم ہیں۔ البتہ جہاں سے آپ ریسٹ ان سید کے ساتھ ساتھ متاثرہ پیچیدہ لوگوں کو آرام دینے کے دوسرے طریقے اختیار کرنے ہیں وہاں سے ہم اختلاف شروع ہوتا ہے۔ ایسی صورتیں ضرورت تھی کہ آپ علاج کے ان طریقوں کو مرضِ دہ میں ناگزیر بناتے اور یہ ثابت رہے کہ جو معالج ان طریقوں کو اختیار نہیں کرتے یا اس کے ذریعہ علاج کرنا نہیں سکتے انھیں دہ کے مریضوں کا علاج نہیں کرنا چاہیے کہ وہ صحت کے زمرے میں داخل ہونے ہیں۔

اگر آپ ہمارے جواب پر اس حیثیت سے متعبد کرے تو البتہ وہ قابلِ قبول بھی ہوتی اور مفید بھی۔ لیکن اس سے بچائے آپ نے محض۔ دیکھ کر کہ یہ لوگ پیچیدہ کے زمرے میں ہیں اور معطل کرنے کے ان وقت طریقوں سے بالکل ناواقف ہیں اٹھارے جنس ایک سینی ٹورم کا ذکر امتیاز کرنا چاہئے اور اسے متاثرہ کہہ سکتے ہیں۔ اس سے ان طریقہ باور علاج سے واقف ہی نہیں اور ہم نے کبھی کسی سینی ٹورم یا ہسپتال میں جا کر ان طریقوں کے نتائج کا جائزہ نہیں لیا۔ میں سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹر صاحب کے ہمارے متعلق اس قسم کا حکم لگانے میں ذرا محنت سے کام لیا ورنہ اگر ہمارے جواب پر وہ در اٹھندے دل سے خود فرمائے تو پھر کے بجائے علمی تنقید کو کام میں لائے۔

بہر حال اب جبکہ معاملہ اس حد تک پہنچ گیا ہے، ضرورت ہے کہ کو لیٹھو تھراپی (Collapse therapy)

کے نتائج کا جائزہ لیا جائے اور دیکھا جائے کہ اس کے سلسلے میں معالجہ درمیان دونوں کو جتنی محنت اور الجھنوں سے سابقہ پڑتا ہے کیا واقعی وہ ان نتائج کے مقابلے میں بچے ہیں جو اس علاج سے مریض کو حاصل ہوتے ہیں۔ یا اگر مریضوں میں اس علاج سے پیدا شدہ الجھنیں اتنی بڑھ جاتی ہیں کہ نہ صرف یہ کہ مریض بلکہ صحت یاب نہیں ہو یا تاہم بلکہ بعض حالات میں

نواس کی جان تک کے لالے بڑھاتے ہیں۔ کو لیٹھو تھراپی کے تحت سدرجہ ذیل یا پھر طریقہ علاج آتے ہیں سوہنہ سنان کے دہ کے سینی ٹورم میں عام طور پر راج میں اول سوزو تھوراکس (Artificial Pneumothorax) کے ذریعہ سوزو تھوراکس میں ہوا سے بڑا داخلہ کی دوائی کے اثرات پیچیدہ پرانے سمجھ دیا و پڑتا ہے۔ وہ وہ سکڑ کر نقر بننا۔ رکھ کر نشہ ہو جاتا ہے۔ اس علاج کا مختصر نام اسے پنی ہے۔

دوم۔ فرنیک نو (Phrenic nerves) کا کچل دینا۔ اس سے بالکل ہی قطع کر دینا ہے۔ ڈاکٹری اصطلاح میں جن بعض شاخوں کو فرنیک نوز کے نام سے پکارنے میں دہ کردن کے ہر دو طرف سے ہر کر پیچیدہ سوں سے لگی لگی علحدہ علحدہ ذایا حرام میں پہنچ کر متفرع ہو جاتی ہیں تاکہ ہر دو طرف کا ذایا دم تن کر محذب حالت میں ناکم ہو جائے۔ اسے تو بڑے کہ جس طرف کی فرنیک نوز کو کچل دیا جاتا ہے اسی طرف کے ذایا فرام کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور وہ ڈھیلے ہو کر ادھر کو چڑھ جاتا ہے۔ ذایا فرام کے اس طرح اوپر کو چڑھ جانے سے اس طرف کا پیچیدہ بھی قدرے اوپر کی جانب سکر جاتا ہے۔ اس طرح پیچیدہ کا تمام پھلا اور کچھ درمیانی حصہ عارضی طور پر قدرے کو لیٹھو تھراپی ہو جاتا ہے۔ فرنیک نوز کو بالکل قطع کر دینے سے پیچیدہ سے جسے منقل طور پر نسبتہ کے لیے کو لیٹھو تھراپی ہو جاتا ہے۔

سوم۔ اگر اس قدر کو لیٹھو تھراپی سے کام لیا جائے اور پیچیدہ کو لیٹھو تھراپی کے لیے ضرورت محسوس کی جاتی ہے تو اس صورت میں مریض کے شکم میں سرنج کے ذریعہ ہوا داخل کر دی جاتی ہے جس کے ذایا فرام اور اوپر کی جانب چڑھ جاتا ہے اور پیچیدہ کے درمیانی حصہ تک کو سکڑ کر کو لیٹھو تھراپی ہو جاتا ہے۔ کو لیٹھو تھراپی اس قسم کو ڈاکٹری اصطلاح میں نو پیریتونیم (Pneumoperitonium) کہتے ہیں۔ اس علاج کا مختصر نام پی پی ہے۔

چہارم۔ بعض صورتوں میں جن میں نہ اسے۔ پی کا کام دیتی ہے نہ پی۔ پی۔ متاثرہ پیچیدہ سے معطل کرنے کے لیے اس کی دونوں جھلیوں یعنی غشاء الصدہ و غشاء الریہ کے درمیان سرنج کے ذریعہ تیل بھر دیے ہیں۔ تیل کا ذایا پیچیدہ پر پڑتا ہے اور وہ سکڑ جاتا ہے۔ یہ علاج عام طور پر اس

سے اس طریقہ علاج کو کہتے ہیں جس کے ذریعہ پیچیدہ سوں کو معطل کر کے آرام دیا جاتا ہے۔ فرنیک نوز کے قطع ہو جانے سے ذایا فرام مفلوج ہو جاتا ہے اور پیچیدہ نفس کے ساتھ وہ اوپر بچے نہیں ہوتا جس کی وجہ سے پیچیدہ کو قدرے آرام مل جاتا ہے۔

تھو کہ سنا ذہنی کوئی مریض اسسا ہوگا اس پر مصنوعی علاج آ رہا ہوا  
گیا ہے اور وہ کسی نہ کسی انگن (Conspiration)

نہیں۔ مثلاً ہوا پر بعض مریضوں میں تو اس علاج سے پیدا  
تہہ انگنیں اس قدر طاقت پکڑ جاتی ہیں کہ پھر سوئس کا  
فرستہ ان بے جا دل کو نام مریضوں سے بجا دلا دیا۔ آپ  
کس سے کہ ایک سیٹی ٹو پیم کے اٹھائی تین سو مریضوں میں ہر  
سال اچھی خاصی غذا تو درست ہو کر نکلتی ہے آج وہ کہہ سکتے  
ہے جو انھیں سن درست کرتی ہو اس کا مختصر جواب یہ ہے  
کہ اول تو سیٹی ٹو پیم میں عام طور پر ان ہی مریضوں کا داخلہ ہوتا  
ہے جن میں مرض بھی اندھا دہی نہ ہو بلکہ اس کے علاوہ پانچ چھ  
ماہ کے قیام سے وہ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ چلنے پھرنے  
لگ جائیں اور کسی نہ کسی حد تک کام کاج بھی کر سکیں ایکس  
پر واضح رہے کہ جن مریضوں کو آپ سن درست سمجھ رہے ہیں  
ان کو چار چار پانچ پانچ سال رو رہا ہے بدل دھاوے مارے  
ہیں ان میں سے بیشتر سیٹی ٹو پیم سے اس علاج سے  
وقت بھی اپنے اندر بھاری ہے ہرے ہیں اور انھیں سن درست  
لے کر انھیں نادانیت پر مبنی ہے۔ دو دو تین تین سال برابر  
گزیں میں ان میں سیٹی ٹو پیم میں آنا پڑتا ہے اور ایک مہینہ  
اسے دینی وغیرہ کے حکم میں پڑ جائے گے بعد ازاں دو دو  
تین تین سال تک مریضوں کو اس سے بچاؤ میں ملی  
سے۔ دینی ایسے والے مریض اگر خوش قسمت سے ان کے ان کے  
لاہور والی اور نا تجربہ کار کی دے کسی مریض سے ہی گئے  
وہ اس علاج کے کسی نہ کسی مریض پر مبنی ہو تو بہر حال ان کو  
تو کر رہی ہے۔ اس سے نوٹ لینی کوئی ایسا خوش نصیب  
ہو کر پانچ ماہے۔ نوگو۔ پوجی سیٹی ٹو پیم میں اچھا دس دست  
کرنے والی ہے وہ وہاں کی سناست علمہ آپ دہوا اچھی غذا  
اور باقاعدہ ہسپتالی افات کے ساتھ زندگی گزارنے کی عادت  
ہو کر وہاں کا مخصوص علاج اصل میں یہ چیریں ہیں جو ایک  
مریض کو بہت حد اپنے پاؤں پر کر کے رکھتی ہیں اس سے  
بہ سمجھنا اطمینان ملتا ہے کہ سیٹی ٹو پیم میں جو مریض صحت یاب  
ہو کر نکلتے ہیں وہ محض دوائی علاج یا کو بیسٹو تھراپی کی بدولت  
سن درست و صحت یاب ہوتے ہیں۔

سوال و جواب کے کالموں میں میرے لیے انی گنجائش  
نہیں ہے کہ میں کو بیسٹو تھراپی کی ایک ایک نئی پر علیہ علمہ  
تفصیل کر سکوں اور نہایت تفصیل کے ساتھ اس کے حسن دفع

وقت ضرورت مانا ہے سب پھیپھڑوں کی حرکتوں کے درست  
یابی آجاتا ہے اور وہ کسی طرح متکثر ہونے میں اس سے بعض  
نہایت میں ذہنی ہرے وہ یہ سناست مریضوں کی حالت  
سناست۔

تھراپسٹ کو بیسٹو تھراپی (Therapeutic)

(Operation) سے۔ اس میں مریض کی یہ سناست کاٹ  
پھیپھڑوں کے متاثرہ حصہ کو معطل کیا جاتا ہے۔ یہ علاج اس وقت  
اختیار کیا جاتا ہے جب پھیپھڑوں سے چپک جاتا ہے  
اور اسے دینی وغیرہ کا سناست نہیں ہوتی۔ صورت حال عام  
تھراپسٹ کے لیے یہی ہے۔ دینی کے مریضوں پر پیدا ہوتی ہے۔

کو بیسٹو تھراپی سے علاوہ دہلیٹ انجکشن کے بعد  
کورس میں دینی کے علاج میں دے جاتے ہیں۔ اگرچہ اس  
کی سہولت بھی کامیاب نہیں ہوتی، مگر یہ کہ مریض لوگوں کے  
دہلیٹ کی مابین نہیں لاسکتے۔ نظام مریضوں کو نواب ریزی  
کے علاوہ کوئی دہلیٹ کا یہ علاج سناست و صحت یابی سے حوں  
کی گلیاں بھی کراتا ہے۔ ہر مریض اس کا رواج بہت کم ہو  
لگتا ہے تقریباً متروک ہو چکا ہے۔ ہر مریض اس کے متعلق  
کو برعاری ہے

کو بیسٹو تھراپی سے جو زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل  
ہو جاتا ہے وہ یہ کہ معطل پھیپھڑوں میں ہوا کی آمد و رفت سب  
ہو جاتی ہے۔ دوران حوں میں بھی اس حصہ میں بہت بلکا پڑ جاتا ہے  
اس طرح کو باقی کا حصہ سناست ہوا ہو کر رہ جاتا ہے یعنی  
پھیپھڑوں کے دوسرے سن درست حصوں کو متاثر کر کے باقی  
میں کسی دوسرے جگہ ملے جاتے ہیں یا نہ اس کی وجہ سے مریض  
کا پھیپھڑوں بہت جلد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مریض کے ساتھ  
جراثیم کا اخراج بھی تقریباً جلد ہی بند ہو جاتا ہے۔

کو بیسٹو تھراپی میں عام طور پر اسے دینی کا ٹرن زیادہ  
ہوتا ہے اس لیے کہ دیگر طریقہ ہائے علاج میں بھی انسانی سناست بھی  
ہو سکتی ہے واضح رہے کہ دہلیٹ کے ہر مریض پر اسے نہیں آزمایا  
جاتا، بلکہ خارج مریض کی سناست کی وجہ سے محدود کو اچھی طرح  
سمجھ کر جس طریقہ علاج کو زیادہ مفید سمجھتا ہے اسی کو اختیار  
کر لیتا ہے۔ ہر طریقہ ہائے علاج میں جو کہ مصنوعی ہیں ایسے  
نفاذ سے بھی خالی نہیں ہیں۔ ان کے یہ فوائد جو ہیں  
اور گناہے ہیں اگر ہر مریض کو حاصل ہو جایا کریں تو پھر اس سے  
زیادہ ایک شخص کو اور کیا چاہیے۔ مگر سیٹی ٹو پیم کا رواج شاید

نہیں ہوا۔ عابثاً تمہیں معلوم نہیں کہ تپ دہن کا صحیح اور معین علاج تو مکمل آرام و درست ان بیڈ، اور صبح و شوازن غذا کے ساتھ ساتھ اچھی کتابوں کا مسترا آجانا ہے اور تمہیں یہاں یہ تینوں چیزیں میسر ہوں۔ میں خود بھی دہن لے مرہیوں کا کوئی پورہ نثرانی سے علاج لے رہا ہوں اس لیے کہ وہ ان چیزوں کو علاج سمجھتے ہیں اور جب تک ان کا کوئی نہ کوئی اور ہی حل نہ ملتا ہے تو مضمون ہی نہیں ہونے لیکس میں تم سے کچھ کہتا ہوں کہ میرا ان طریقہ اسے علاج پر نافذ کیا جائے یا نہیں یہاں ہر کچھ لکھا اور علاج ہو رہا ہے وہ بالکل صحیح ہے لیکن صبر و سکون سے اسی صحیح علاج پر بالغ رہنا چاہیے۔

اپر دہن کی بات سے یہ بات سن کر اس مریض نے بہت اور بہت قتال میں کسی گناہ کا نہ کیا اور تقریباً ایک سال حد ملا کر اس کا بخار ٹوٹ گیا اور وہ چلنے پھرنے دے مرہیوں میں شامل ہو گیا آج وہ مریض تقریباً صحت یاب ہو چکا ہے اور اس کے متعلق ڈاکٹروں کی بہت سے کتاب اسے دے دیں نہیں تھکتے کی۔

یہ دہن کے راجہ لطف علی علیہ السلام کے متعلق سندس کے سب سے بڑے ماہر دہن اور دہن نامی میں کی بی بی کی مخصوص ڈگری کی دہن نامی کے متعلق کے کچھ لکھنے کی یہ رائے سن کر ہمارے کچھ لکھنے والے کو حیرت ہوئی کہ اس ڈاکٹر تیا میں سے دریافت کرنا چاہیے کہ آخر یہ دہن نامی دہن نامی طریقہ اسے علاج کو اختیار کر کے اتنے عرصہ سے کبوں جھک رہا ہے ہیں؟ ہمارے معالج میں تو یہ دہن نامی کو عابثاً ہمارا جواب پر دھڑکرات پہلی مرتبہ معلوم ہو گا کہ اس علاج کے متعلق تو اس کے اساتذہ کی کیا رائے ہو۔ ورنہ اگر اس سے پہلے یہ معلوم ہوا تو شاید ہی تنقید میں اتنا زور نہ دکھاتے اس سے معلوم ہوا کہ ان کا صحیح و کامیاب مسلاج

درست ان بیڈ، اچھی آب و ہوا اور توازن غذا ہی میں مضمر رہا باقی رہے یہ صحتی طریقہ اسے علاج نوان سے زیادہ سے زیادہ آپ مریضوں کو مرحوم نہیں تو کر سکتے ہیں لیکن دہن کے حرا تہم کو کامیابی کے ساتھ دیکھ سکتے ہیں کہ یہ دہن نامی کو باہر خود اس قدر صحتی طریقہ اسے بہت اس طریقہ علاج نے کبھی معیوب نہیں کیا۔ اس علاج سے صحت یافتہ مریضوں کا بھی کوئی عیب نہیں۔ اسی تو ٹھیک ٹھیک "اسے پانی"

کا پورا پورا جائزہ لے کر اس سے پیدا شدہ مضمون لکھیں پر نہ درستی والی سکوں۔ اس کا تجربہ تو مجھ سے زیادہ آپ جیسے ڈاکٹروں کو سے نہیں رات دن عملی طور پر ان لکھنوں سے سابقہ دہن نامی ہے۔ چنانچہ اس موقع پر دہن نامی سینی ٹورم کے ایک مشہور معالج دہن ڈاکٹر بجا میں ڈاکٹر فوٹ پر کوئی نہ نثرانی کی بخت کو پیٹ کر میں ایسے متفر سے طریقہ علاج پر کچھ غور ہی سخت کردن کا تاکہ ناظرین کے سامنے معاملہ کے دونوں پہلو اچھی طرح آجائیں۔ اور وہ جو فیصلہ کر سکیں کہ یہ دہن کا واقعی بہتر اور کارگر علاج کون سا ہے۔ براہ صبح رہے کہ ڈاکٹر بجا میں سے بہتر مریض اس وقت ہمدرد میں تپ دہن کے راجہ لطف علی علیہ السلام علاج میں کوئی دوسری شخصیت نہیں باقی جاتی۔

اواخر سہ ۱۹۴۴ء کی حالت تھی کہ لکھنوی سینی ٹورم کا معاملہ کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف دہن کے ہسپتال کلاس کے ایک صاحب فرائض مریض کے بلنگ کے پاس آکر۔ اس مریض کے دونوں بھتیجے اس قدر خراب ہو چکے تھے کہ سینی ٹورم کے ڈاکٹروں نے سے جواب دے دیا تھا۔ مگر اس نے استقلال کا یہ عالم تھا کہ وہ ان کے جواب دینے سے باز نہ آیا۔ دونوں بھتیجے خراب ہو جانے کی وجہ سے یہ لوگ اسے "اسے" دے نہیں سکے تھے۔ ٹوٹ کے ایک سنہرے علاج کرنا چاہا تو اس نے پہلے ہی ایکشن لے کر خراب کو تین ماہ تک خون ٹھکوا با۔ غرض اس وقت تک اس کا کوئی علاج نہیں ہوا تھا اور وہ محض خوراک کے رحم پر رہتا ہوا موت دہن نامی کی کش مکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹر بجا میں سے اس مریض کا چارٹ دیکھا۔ ڈاکٹر بجا میں سے اس کے متعلق ہر معلومات جہم پہنچا میں کہیں کو اچھی طرح سمجھ لینے کے بعد وہ مریض کی طرف رجوع ہوا۔ اس نے مریض سے دریافت کیا۔ "کہئے اب آپ کا کیا حال ہے؟"

مریض نے جواب دیا۔ "لکھنوی دہن نامی ربا ہوں علاج تو میرا اب تک کچھ بھی نہیں ہوا۔"

ڈاکٹر نے مریض کو تسلی دینے ہوئے کہا۔ "میں اصل منت گھبراؤ۔ اسی طرح استقلال دہن سے کام لے رہا ہوں میں تمہیں یقین دلاتا ہوں کہ یہ بیماری تمہیں ہلاک نہیں کر سکے گی اور تم نے بری کہا کہ "میرا اب تک کچھ بھی علاج"

لکھنوی سینی ٹورم جو بہت مشکل کا ایک بہت مشہور سینی ٹورم ہے۔

جل رہی ہے۔ ابھی کل سنا کہ پھیپھڑا ہوا قبول ہی نہیں کرے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑا پھریں پھریں جاتا تو اور اکثر حالات میں تو ایسی صورت پیدا ہو جاتی ہے کہ مرض دوسرے پھیپھڑے میں بھی چلا جائے اور پہلے سے بھی زیادہ تیزی سے دوڑنے لگتا ہے لیجئے دھڑکن جو کل پانچ پانچ میل کے دھاوے مار رہا تھا اور تین درسنوں سے زیادہ صحت یافتہ ہوا نظر آ رہا تھا آج وہ پھر صاحب فراش ہے۔ آئے۔ پی۔ اور اسی قسم کے دوسرے مصنوعی طریقہ ہائے علاج کے یہ آئے دن کے کوسٹے دیکھنے میں آتے ہیں اور ان سے آپ انکار نہیں کر سکتے۔

اس طریقہ علاج کے متعلق میں ہمارا دوسری طریقہ علاج بنیاد سادہ مگر اس سے کہیں زیادہ مؤثر ہے۔ ہمارا دعوئے یہ ہے کہ اگر مریض کو سینی ٹورم کی باقاعدہ نمائی ایسر کرائی جائے اور اس کی دیکھ بھال و تیمارداری جیسی کہ ایک صاحب فراش مریض کی ایک ایسے ہسپتال ذیلی ٹورم میں ہونی چاہیے کہ اسے نہ محض غذائی علاج سے مریض صحت یاب ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں معالج کا کام یہ ہوگا کہ وہ موسم آب و ہوا اور مریض کی مزاجی کیفیت کے پیش نظر مناسب غذائیں تجویز کرنا رہے اور اس امر کی گمرانی رکھے کہ مریضوں کے استعمال میں بس مقررہ و تجویز کردہ غذائیں ہی تیار اس کے ساتھ بعض حالات میں دوسری علاج سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔ یعنی سیم فولاد و دیگر معدنی ترکیبات کے نہایت اعلیٰ قسم کے مرکبات بھی مریضوں کی جسمانی حالت کے مطابق استعمال کرائے جاسکتے ہیں۔ ہمارے ہاں معالج کا یہ بھی فرض ہوتا ہے کہ وہ مریض کے نظام ہضم کی تمام خرابیوں کو دفع کرنے کی کوشش کرے اور یہ دیکھنا کہ کلاس کا استعمال غذا کیسے ہے، یعنی کس حد تک مریض کا جسم توجہ زدہ غذا سے فائدہ اٹھا رہا ہے اور کس حد تک نہیں۔ مریض کی علم صحت بعد اس کے مہینہ وار وزن سے اس چیز کا صحیح معیار لگایا جاسکتا ہے۔ بعض مریضوں کو کھانسی بہت پریشان کرتی ہے۔ اس کے لیے اول تو مکمل آرام سے بہتر کوئی علاج نہیں اگر ایسا مریض چار چار پانچ پانچ گھنٹے نہایت استغالی سے ساتھ لے جس طرح حرکت چیت لیٹا رہے تو یقین ہو کہ تھوڑے ہی عرصہ میں سخت سے سخت قسم کی کھانسی بھی قابو میں جاسکتی ورنہ اس کے لیے ہمارے ہاں طبی میں "صدوری" اور "سعالین" سیسی دوائیں بھی ہیں جن کا استعمال درستان پیدا

کے ساتھ سخت سے سخت کھانسی کو جیسے اٹھا دیکھتا ہے۔ جب ہم متوازن غذا کی اصطلاح بولتے ہیں تو اس مطلب میں غذا سے ہونا ہے جس کے کھانے سے خون میں تبراہیت کے بجائے خلوت برپا ہوتی ہے۔ اس کے لیے وہ چیزیں زیادہ استعمال میں لائی جانی ہیں جن میں فولاد اور کلسیم کے اہل زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ترکاریوں میں پتہ دار ترکاریاں مثلاً گاجر، مولی، شلگاج، مختلف قسم کے سبزی، ماش و غیرہ کچے یا پکا کر دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں گوشت میں ٹریوں کی خنی، جگر، بلبہ یا گروسے کا استعمال بھی خابت درجہ مغیبت نامت ہونگے۔ بھیلوں میں ہر قسم کے نوتی پل استعمال کیے جاتے ہیں۔ مندو جہ بالا ترکاریوں کے علاوہ دوسری تمام موسمی ترکاریاں بھی حسب ہدایت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ خاص دودھ کا استعمال بھی کافی مقدار میں کرنا چاہئے۔ اس سلسلے میں معالج کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ مریض کی غذا اور اس کے ہضم و دفع پر کڑی نظر رکھے اور وقتاً فوقتاً سب ضرورت و دوائوں کی طرح ان مقدار و ترتیب بھی مدد مل کر رہے۔ جاڑوں میں انڈوں اور مکھن کا استعمال بھی فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔ لیکن اگر مریض کسی سرد منام پر قیوم ہے تو اندھے بہ استعمال گرمیوں میں بھی کرایا جاسکتا ہو لیکن کا استعمال چلنے پھرنے والے مریضوں کے لیے زیادہ مناسب رہتا ہے۔ گراس کا خیال رہے کہ دودھ، بھیل اور ترکاریوں کے مقابلے میں مکھن کے استعمال کو کبھی ترجیح نہ دی جائے۔

اس غذا سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے کہ مریض کا خون قوی ہو جاتا ہے جس کے باعث اس میں پھیپھڑے کی خراب و شکستہ بافتوں کو درست کرنے اور متاثر شدہ حصوں کو چاروں طرف سے مغفوت کر کے صحیح و تندرست پھیپھڑے کو علیحدہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد ہر قسم کے پھیپھڑے یا قسم کے دوسرے حصوں میں دن کے جراثیم کو پرورش پانے اور ترشے کا سرے سے موقع ہی نہیں ملے گا اور ان کی تعداد روز بروز کم سے کم تر ہوتی چلی جائے گی۔

کیا یہ وہ مقصد نہیں ہے جسے ڈاکٹر صاحبان، "کوہیو تھوڑی" سے حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ اور کیا واقعی وہ حاصل ہو جاتا ہے؟ ہم تو یہ دیکھتے ہیں کہ بہت کم مریضوں کو اس علاج سے فائدہ پہنچتا ہے اور اس سے پیدا شدہ الجھنوں میں

خوش کوار نہیں ہوتا بعض طبیعتیں تو اسے ہضم بھی نہیں کر سکتیں البتہ دودھ میں اندے کی زردی اور تھنڈا ناض مل کر کھایا جا کر تو مرکب ہر اعتبار سے مفید ہے۔ دودھ اور شہد کے ساتھ مل کر اس کی سہولیت پوری غذا کی ہوجاتی ہے۔ وہ لوگ جو بیماری سے اٹھے ہوں اور بخوس غذا کا باران کا معده اور انتہیں نہ اٹھا سکتے ہوں ان کے لیے نواس سے بہتر کسی دوسری غذا کا تقور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

تھے ہوئے اندے بالندوں کا اہلک بہت دیر صبر پزیر ہے۔ اس طرح جاکر کھانے سے کلیسم جسے ہم میں بہت پیایے، فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے اور جسم اس سے پورا پورا فائدہ نہیں حاصل کر سکتا۔ اگر دیکھا کریں اندا کھاتے تو اس کی بہترین صورت یہ ہے کہ اس کی زردی کو نہایت بلی آج پر بخوری دہر کھا جائے اور اس کے بعد کھانا کھا جائے اس صورت میں اندا نہایت زرد ہضم بھی ہو جاتا ہے اور ذائقہ دہری۔ اندے میں جو چیرہ فیتی ہے وہ اس کی زردی ہے۔ اس میں کیمیا، اولاد، میا بن، دل، دہ اور دپائے جاتے ہیں۔ لیکن اندے میں ان غذائی اجزائی موجودگی اسی وقت معده ہو سکتی ہے، جب اس کے کھانے کا طبع صبر ہو تو سکتا ہے کہ ایک شخص روزانہ اندے کھانے کے باوجود ان غذائی اجزائے محروم رہ جائے۔

## چھپے سوال

سوال :- میں یہ چند سوالات کرنا چاہتا ہوں امید ہے کہ آپ عام افادیت کے پیش نظر ہمدرد مجلہ میں ان کے جوابات لکھ کر منوں فرمائیں گے

(۱) وہ کوئی سبز ترکاریاں ہیں جو بغیر پکائے کچی ہی کھائی جاسکتی ہیں، کیا لوبی، مٹا اور توریاں کچی کھائی جاسکتی ہیں؟ کیا ساری پتہ دار ترکاریاں کچی کھائی جاسکتی ہیں؟ اس کے متعلق اپنی پر مغز معلومات کو مستعد فرمائیے۔

(۲) کیا سیب، بھجوریں، دلیا، دودھ وغیرہ ناشنہ میں ایک ساتھ بغیر کسی نقصان کے استعمال کیے جاسکتے ہیں

(۳) میں صبح ۲۰ منٹ تک ورزش کرتا ہوں اور کوئی پندرہ منٹ آرام کر کے پھر ٹھنڈے پانی سے نہاتا ہوں میں تھیں، سو بخشی اور بار بار نزلہ کا شکار رہتا ہوں۔

زیادہ مریض مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ہمارے کسی طریقہ علاج سے بہت قصہ بغیر کسی قسم کے الجھن پیدا ہونے پر رخصتہ اتم حاصل ہوجاتا ہے۔ ہر چند ہمارے علاج کا مریض ذرا دیر میں سبتر سے اٹھتا ہے لیکن جب اٹھتا ہے تو پھر کچھ ستر نہیں۔

یہ واضح رہے کہ میں نے دلدی خون کی جو خصوصیت گنوائی ہیں ہمیری اپنی من گھڑت نہیں ہیں۔ بلکہ آج یہ دنیا طب کی تسلیم شدہ حقیقتوں میں سے ایک حقیقت ہے جس سے کوئی صاحب علم انکار نہیں کر سکتا۔

اس تفصیلی بحث کے بعد میں اپنے جواب کو ختم کرتا ہوں کہ یہ بہت کافی طویل ہو چکے، امید ہے کہ اس جواب سے ناظرین کو ہمارے اور طب جدید کے طریقہ ہائے علاج کے حسن و فح کے پرکھنے کا کسی نہ کسی حد تک توفیق ضرور مل جائیگا

## انڈا کس طرح کھائیں؟

سوال :- انڈا کھانے کے طریقے میں بہت مختلف ہیں بعض لوگ کسی طریقہ کو پسند کرتے ہیں اور بعض کسی کو۔ میں چاہتا ہوں کہ اس کے متعلق بھی آپ ہمدرد مجلہ میں لکھیے کہ کس طریقہ استعمال سے ہم انڈوں کے ذریعہ زیادہ سے زیادہ غذائی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ محمد دین کو جوا والا

جواب :- اندے کے متعلق سب سے پہلے تو یہ سمجھ لیجیے کہ معدے میں اس کا کیمیائی اثر بار دخل کیا ہوتا ہے۔ اسی کے جلنے پر اندے کی غذائی افادیت سے صحیح طور پر فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ معدے میں اندے کا کیمیائی اثر تیزانی ہوتا ہے، اس لیے کہ اس میں نائٹروجن، چربی، فاسفورک ایسڈ وغیرہ جتنے بھی عناصر ہیں ان سب سے تیز اسیت پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ سبز ترکاریوں اور پھلوں کا استعمال ضرور کرنا چاہیے تاکہ تیز اسیت کا اثر زائل ہو جائے۔ وہ لوگ جو انڈوں کے ساتھ مکھن، قوس اور گوشت کا استعمال کرتے ہیں وہ سخت غلطی کرتے ہیں اس لیے کہ ان چیزوں سے بھی تیز اسیت ہی پیدا ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ انڈوں سے زیادہ سے زیادہ غذائی افادیت حاصل کرنا اس امر پر موقوف ہے کہ ہم انھیں کس طریقہ سے استعمال کرتے ہیں۔

کچے اندے اگرچہ زود ہضم ہونے میں لیکن ان کا استعمال



ایسی صورت میں مجھے متورہ دیکھ کر تھکا دیا جاتا ہے  
نقصان تو نہیں دے گا؟

۱۴۔ کیا نزلہ کی شکایت کے لیے ناک کے ذریعہ  
پانی چڑھا کر منہ سے نکال دینا مفید رہے گا! بعض لوگ  
اس نامی علاج کی بڑی تعریف کرتے ہیں اس سلسلے  
آب کا کیا خیال ہے؟

۱۵۔ قبض اور ابی مضغ، اور وزن کی کمی کے لیے بعض  
لوگ روغن زیتون تجویز کرتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ روغن زیتون  
کا ایک بڑا چمچ رات کو سوسے دنت پینا اور اس کے بعد نیم  
کوہ پانی کا ایک گلاس لی لینا قبض اور سرخشی کی شکایتوں  
کے لیے بہت مفید ہے۔ آپ کی اس تجویز پر کیا رائے ہے۔

۱۶۔ ناسنگرہ کا ٹھنڈا کھانا جاسکتا ہے بعض لوگ کہتے  
ہیں کہ یہ بھی وہی کام کرنا جو سنگرہ اس کی غذائی افادیت  
بھرتی ڈالے۔ کون سے چل میں جھیں بغیر پھیلے  
کھانا چاہیے؟

۱۷۔ متعلق مزید یہ عرض کرنا چاہتا ہوں کہ میرے  
ایسا ڈاکٹر کی ممانہ کر لیا جو ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ یہ ہے  
کہ تیرے اعضائے ریشہ میں کوئی خرابی نہیں ہو۔ لیکن  
میری سمجھ میں یہ ہیں آتا کہ پھر میں کھانا کھانے کیوں رہتا ہوں۔  
ورنہ سرا بہت کم ہے نیند بھی بعض اوقات کم آتی ہے۔  
مجھے اپنا مشورہ سے مستفید فرمائیے۔

عبدالحمید دہرہ دوں

جواب۔ ۱۸۔ حیران کن۔ دی تریکا۔ بان و سبز باں کھانی  
چامیں جن کے پنے بہت نرم ہوتے ہیں۔ سخت پتوں  
والی نرکاریوں کو بھاپ پر باگ یا بال کر نرم کر کے کھانا  
چاہیے۔ کوئی آئندے اور توریوں کو ہم نے بغیر پیکانے  
کھایا نہیں۔ آپ خبر کر دیجیے میرے خیال میں بالکل تازہ  
وزی ہو نا تو ریاں اور نندے اگر کوئی شخص چاہو تو کھاسکتا  
ہو اس میں بہ ظاہر کوئی مضائقہ نہیں معلوم ہوتا۔ بہر حال اس  
سلسلے میں اپنا کوئی تجربہ نہیں ہے۔

۱۹۔ جی ہاں سیب کھجوریں، دلیا، دودھ، بھوسی  
وغیرہ ایک ساتھ ناشتہ میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ ان  
کا آپس میں میل ہے۔

۲۰۔ تیری رائے میں ورزش کے اتنی دیر بعد کہ  
پسینہ خشک ہو جاؤ لیکن دوران خون میں ابھی تیزی باقی

ہو نہ لینا چاہیے۔ اگر پسینہ تولیہ سے اچھی طرح مٹا  
کر لیا جائے تب تو ورزش کے فوراً بعد نہا لینے میں  
کوئی مضائقہ ہی نہیں بلکہ فائدہ ہی ہے۔ جسم کی چستی و  
پھرتی برقرار رہتی ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ وہ لوگ جو  
جسمانی اعتبار سے بہت کمزور ہیں اور جھیں پیچیدہوں کا  
عارضہ رہتا ہو بارہ چکا ہو، وہ جاڑے میں تھکا دے  
پانی سے۔ نہا میں ملکہ گرم پانی سے نہا میں ورنہ ایسے  
لوگوں کو سخت نقصان پہنچ جائے گا۔

آپ کو بار بار نزلہ کی شکایت کا ہو جانا اس بات  
کی علامت ہو کہ آپ کی آنتوں کا فعل صحیح نہیں ہے۔ قبض  
کی وجہ سے فضل تولون، بڑی آنت میں دیر تک

جمع رہتا ہے جس کے باعث خون میں زہریلے اور فاسد  
مادے جذب ہو جاتے ہیں۔ ایک مدت تک تو جسم ان کو  
اس طرح بڑا کرتا ہے کہ انسان کو تپہ بھی نہیں چلکتا کہ  
ادوں خانہ کیا ہو رہا ہے۔ لیکن جب مدتوں یہی صورت

حال چلتی رہی ہے تو جسم کی دفعہ فساد کی کوششوں کا  
باسر بھی پتہ چلنے لگتا ہے۔ لہذا کام کا ہونا جسم کی ان  
کوششوں کا پتہ دیتا جو وہ ہر لمحے اور فاسد مادوں کو باہر  
اندر سے خارج کرنے کے لیے کرتا ہے۔ آپ کو اس  
صورت حال پر قابو پانے کی جلد کوشش کرنی چاہیے۔

۲۱۔ نھنوں کے ذریعہ پانی چڑھا کر منہ سے نکالے  
سے فقط اتنا فائدہ ہوتا ہے کہ ناک کی غشاء کے محنتی

کی حس کند ہو جاتی ہے اور درد ہیر ذی لغیرات سے اسے  
جلد متاثر نہیں ہوتی کہ اس سے ذرا ذرا سی موسمی تبدیلیوں  
کی وجہ سے تڑپاؤں ہونے لگے۔ بہ علاج اس وقت  
مفید ہوتا ہے جب نزلہ کے اصل سبب کو بھی دور کیا  
جائے۔ آنتوں میں فضل کے اجتماع کو روکا جائے اور  
قبض کی شکایت کو مستقلاً رفع کر دیا جائے۔ لیکن  
اگر اصل اسباب نزلہ تو برابر باقی رہیں اور محض ناک میں  
سے پانی چڑھا لیا جائے تو اس سے بالکل کوئی فائدہ نہیں

ہو گا۔ اس کے علاوہ مسلسل اس تدبیر عمل کرنے کو مطلوبہ فائدہ بھی حاصل نہیں

۲۲۔ روغن زیتون کا مزین قبض میں تو استعمال مفید

لیکن سو رہی کی صورت میں ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا

کہ اس کے اسباب کیا ہیں۔ اگر معدہ میں نمک کا تیزاب

زیادہ پیدا ہو جاتا ہو تب تو روغن زیتون مفید رہے گا۔

درلیہ میرے سے علاوہ ورنہ اس کا صحت بخش یزد گرام تجویر  
فرما کر ممنون فرمائیں۔ عبدالممنی اجمیر

خویدری نمبر ۲۱۸۴۳

**جواب :-** آپ کی قدر شناسی اور ہمدرد خواندگی کا تشکر ہے۔  
ہماری کوشش تو یہی ہے کہ صحت کے بنیادی اصولوں سے  
ہم ہر شخص کو واقف بننے کا پوری طرح موقعہ دیں۔ یہی وجہ  
ہو کہ رسالہ کی قیمت ہم نے اس قدر قلیل رکھی ہے، وہ لوگ  
جو کاغذ کی گزائی اور طباعت کی پیچیدگیوں سے واقف ہیں  
ہماری خدمتوں کا صحیح اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس بد ہنگامی کے زمانہ  
میں جب کہ اچھے اچھے رسالے ایسی صحت کو قاتل رکھ سکے  
ہم نے شدید نقصان سے باوجود بھی رسالہ کو دانش درست  
رکھنے کی پوری کوشش کی اس پر بھی ہماری بھی حس بیدار ہو  
تو اللہ ہی حافظ ہے۔ بہر حال جو کام ہم نے اپنے سر پایا ہے  
اُسے ہر صحت پر انجام دینے کی کوشش کریں گے۔

آپ کو ہمدرد صحت کا برابر مطالعہ کرنے رہنے میں  
تو آپ کو اپنے لیے پروگرام لوسی میں تل حائے گا جسے میں  
آپ کو علیٰ ہمدردی دے دیتا ہوں۔ صبح کی بیکار و روانہ  
الترام آپ کے لیے ضروری ہے۔ ضروری دور چلیے لیکن کافی  
تیزی کے ساتھ۔ یہ ورزش آپ کے نظام مضمر پر مجموعی طور پر  
نہایت ہی خوش گوار اثر ڈالے گی اور آپ بخیر گئے کہ ہوا  
خوری متوازن بعد کے ساتھ تدریجی اس تمام شکایتوں کا حائل  
کر دے گی جو آپ کو تکلیف دے رہی ہیں۔

آنتوں کی طبی حرکت کی بجالی کے بے سبزیوں اور  
پھلوں اور موثر منتفیے کا روزانہ استعمال کبیر کا حکم رکھتا ہے۔  
موثر منتفی پرائے قبض اور سوز بھی کو رنج کرنے کے لیے حسب  
ذیل ترکیب سے استعمال کرنا بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔  
۱۵ دانے منتفی کسے کو انہیں دگنے پانی میں ڈال کر  
کرات کو جگودیا جائے۔ صبح اُٹتے ہی نہانہ اس کا پانی پی  
لے جائے۔ اور جی چاہے تو منتفی بھی اچھی طرح چبا کر کھالی جائے  
یہ نسخہ پیٹ اور آنتوں کے حلاوت میں سے لیے نہایت ہی مفید  
ثابت ہوا ہے۔ اور جسم کے نظام دفع کو صحیح رکھنے کیلئے میں سے  
اسے غایت درجہ نفع بخش پایا ہے۔

آپ کو نشاستہ دار چیزیں اور شکر کا استعمال کم  
کرنا چاہیے اور اگر کریں تو اس کے ساتھ سبزیوں، انڈا، کریوں  
اور پھلوں کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے تاکہ خون کی

دہ اس سے سوز بھی کو کئی خاص فائدہ ہیں رہے گا۔

۶۱۔ سنگترے کا جھکا بنانا تو کسی خاص سبب سے طلب نہ ہوگا  
ہاں اس کا رس خلط کو سنگترے کے رس میں ملا کر پینے سے  
فائدہ ہوگا۔ سنگترے کے رس کی طرح سر نہ بھی چیا تن ج  
ہونا ہے اور تقریباً وہ تمام غذائی خصوصیات ہونی چاہیے جو خود  
سنگترے میں ہوتی ہیں۔

آپ کے تھکا تھکا رہنے کا سبب بالکل ظاہر ہے  
قائم قبض کی وجہ سے خون میں بھی کیفیت پیدا ہو چکی ہے جو جب  
تک اس کی اصلاح نہ ہوگی نہ سوز بھی کی شکایت باقی رہے گی  
اور نہ دوسری تکلیف وہ علامتیں اہل سبب تکلیف کو دور  
کرے گی کوشش کیجیے تو وہ علامتیں جو نہایت پر عیدہ مرض معلوم  
ہوتی ہیں اپنے آپ جاتی رہیں گی۔

قبض کو رنج کرنے کی بہت سی تدابیر ہیں ہمدرد صحت  
کے سوال و جواب کے کالموں میں سناچکا ہوں۔ ان کا مطالعہ  
کر کے اپنا علاج خود ہی کو کیجیے۔

## چھ گلاس پانی

**سوال ۹ :-** میں دن بھر میں دودھ کی کافی مقدار پی لیتا ہوں  
کیا اس صورت میں بھی دن بھر میں چھ گلاس پانی پینا ضروری  
ہے؟

**جواب :-** کافی مقدار میں دودھ پینے کے بعد چھ گلاس  
پانی کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اول تو گوال اور گھوئی ہی دودھ  
کی مختلف کالی پانی ملا دیتے ہیں۔ اس صورت میں دودھ میں گلا  
بالکل کافی ہیں۔ یہ خیال رہے کہ دودھ کے کثرت استعمال سے  
مخصوص غذا کافی کم مقدار میں کھالی جا رہی ہے۔

## میرا نظام جسمانی کمزوری

**سوال :-** میں ہمدرد صحت کا خریدار ہوں اگرچہ میں نے ابھی  
تک اس کے جاری نمبر دیکھے ہیں لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ  
اس نے رہنے ہنسنے اور صحت کے اصولوں سے مجھے کافی رو  
شناس کر دیا۔ تو میری صحت کو درست کرنے کے سلسلے میں آپ  
کا یہ اقدام غایت درجہ قابل ستائش ہے۔

میں بی۔ اے میں پڑھتا ہوں میرا نظام جسمانی  
کمزور ہے۔ قوت ہائے جسمانی بھی مجھ نہیں ہے اور خون کی بھی کمی  
معلوم ہوتی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ ہمدرد صحت کے

بعض غیر معمولی بلاتہ پرے۔ خدایہی حالت میں ان اعضاء میں پہنچی جاسیے کہ وہ آبائی تحلیل ہو کر نر و بدن بن جائے اگر تیرہ بھی طرح چلے

# حفظ صحت اور طب کا ماہوار مضمون سالہ

## ہندوستان دہلی

22 DEC 1945

ننگراں :- حکیم حاجی عبدالحجید دہلوی	مرتبہ :- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی
جلد ۱۵	فہرست مضامین دسمبر ۱۹۴۶ نمبر ۶
۱۔ انگور کی بیٹی	ادارہ
۲۔ زندگی سے بہترین فائدہ کیونکر حاصل کیا جاسکتا ہے؟	ڈاکٹر جان جے۔ بی۔ مارکن امریکا
۳۔ ہندوستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہروں کی ضرورت	ادارہ
۴۔ کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین دے یا کر سکتی ہے؟	از سمبیل اے۔ جی۔ ایم۔ ڈی
۵۔ ہماری زندگی پر نئے امعدہ کے اثرات	ادارہ
۶۔ امعدہ اور آنکھوں میں ربات	از ای۔ سی۔ ایلیس۔ ایم۔ ڈی
۷۔ سوال و جواب	ادارہ
۸۔ غذائی علاج	مسٹر ایس۔ اے۔ خالق، ایڈیٹر اخبار سپہ
۹۔ نفل قلب	ادارہ
۱۰۔ تاویلات	حباب مبارک الدین صاحب، ادیب

قیمت فی پرچہ تین آنے

قیمت سالانہ ایک روپیہ

حکیم حافظ محمد سعید ایڈیٹر، پرنٹر اور پبلشر نے لطیفی پرس دہلی دروازہ میں چھپوا کر دفتر ہندوستان دہلی سے شائع کیا

# انگور کی بیٹی

• جب کے "سلسلہ مریدیوں کے علاج میں معمولی طور پر کچھ زیادہ وقت صرف ہو جاتا ہے۔ آپ ہر اسرارہ سے علاج جاری رکھیے۔ اسے آرام ان ہی دواؤں سے موتا ہے۔ " لیکن ڈاکٹر کی اس توجیہ سے میں مطمئن نہ تھا۔ اپنی سکہ س بننے پر جتنی جیسا تھا کہ امراض معمولی علاج سے تدارک ہوگا۔ مگر "اسی" سے حقیقہ خاں کی طاف روح کرنا چاہیے۔

مجھ کو دوسروں کے ساتھ اسپیشلسٹ کی ٹرینی ٹریف  
کی اور پسیلیس کو نو اس دس کے لیے اکسیر بنا یا۔ میں نے کہا  
چلو صاحب لگے ہاتھوں اسے ہی آزما دیکھنے میں۔ جب پ  
س سلسلے میں ایک دوسرے صاحب فز سے رہبر کیا۔  
انہوں نے پسیلیس کے کئی انجیکشن روز دیے لیکن انہوں نے  
تھیں اس سے ہی یوں حاصل ہوا کہ وہیں تو ہر چہ پیپ  
بیت کم تھے لکی تھی جبکہ اس میں تو بہت کم ہی موجود تھے۔  
اس معالج سے جب یہی اکسیر کا حکم رکھے والی دوا کو ناکام بنا  
تو کچھ تھپتھا سا کیا، کہتے لگا "معاذ میں آپ کے دھن کی نوعیت  
کیا ہے؟ پسیلیس کے استعلاج سے ہی آہستہ آہستہ ہوتا ہے یہاں  
تحتی مزید اعائن بھی کرنا پڑا تو بات میں نے کہا "اگر کھتہ  
س میں نہ یہ سیلیس کا کوئی قطعہ رست اور نہ میرے مرض کا  
میرے نزدیک نو اس میں معالج کا تصور ہو۔ اس سے کہہ رہے  
میں پسیلیس کو ایک یقینی مادہ اسکو بیا ہے مشکل یہ ہے  
کہ آپ لوہوں کو ان معجز نما دواؤں نے بالکل معطل اور پاہنج  
کر کے رکھ دیا ہے۔ اگر آپ کے پاس یہ نہ ہوں تو آپ  
بے کار رہوں گے۔ حالاں کہ ایک مجھ دار معالج کا کام یہ  
نہیں کہ اپنے مخصوص علاج کو ناکام دیکھ کر بہت ہارنے  
اسے ہر کس کی نوعیت کو اچھی طرح سمجھنا چاہیے اور اپنے  
وسیع مطالعہ و تجربہ سے کام لے کر دوسرے طریقوں کو  
کام ناکام چاہیے۔"

میری یہ تقریر سن کر ڈاکٹر صاحب نہیں دیے کہنے لگے ”آپ مریض ہیں۔ میں آپ سے علاج و معالجہ کی الجھنوں کے متعلق کیا بحث کروں۔ بہر حال آپ کو میرے علاج سے آرام نہیں ہوا آپ کو اختیار ہے کسی دوسری جگہ علاج کرا لیجیے۔“

۱۰۰۰ سال کی محکمہ صحت بنائے گئے تھے اتنا  
نیزال بھائیہ اسم نزاروں میں ایک تھا۔ انیسویں سال میں  
قدم رکھے ہی میں طو ویا میں پرو گیا اور اس قدر الجھا کہ ایک  
دو ماہ میں جس سے توت وستی کا خیال ایک قدمہ یا میت  
میں کے رہ گیا۔ نیا-یا-م-منا ویتہ مرچا ہوتا تھا اور صحت  
میں اس سے بہت سی دیرت و موثری کے بے وقت لایا  
نوکھاں سے اس سے بے بہت ویتہ طو ویا کی تھی  
تھیں جنہیں سلجھا تا رہتا تھا اس کنبوں سے دراجت ملی  
تو داعی پریشا نیاں اور عمل دور کرنے کے لیے کچھ اور تھی  
چنانچہ بارہ عرصہ میں کرنے پایا کہ سب سے آگے  
گئی شروع میں داعی تحک دور کرنے کے لیے نیو ایک  
ایک آدھ اندر اپنی لیتا تا مگر جلد ہی علوم ہوا کہ سب  
جرات سے نواقات و دیر تھی کہ کچھ بھر سے نیا کھانہ  
گیا۔ اب میں ایک قدمہ میں پینا عینا لے لیتوں تھے تو  
نوجوا جاتا تھا شراب نوشی کے ساتھ ساتھ اور دوسرے  
مشاغل کا سلسلہ بھی چل پڑا تھے اس میں اس میں ہمارے  
پکر شروع ہوئے اس وقت کا لکنا کا مکتوبات و سواک و سب  
گئی یہ ساری ایسی تھی کہ میں اسے یوں ہی روادی میں گزار  
دیتا چنانچہ چار پانچ روپی میں جو گری تھیں کیا اور ایک  
ایسے معالج سے جوع لیا جو اس میں ہمیشہ کے علاج میں بار  
سمجھا جاتا تھا اس نے وہی طریقہ علاج اختیار کیا جو ایلو  
پتھک میں مقبول عام تھا مرہو و کر دم اور سلور مارٹن وغیرہ  
کے سولیشن سے میری پیشاب کی مانی کو دھویا اور غدد مذی  
کا مساج کیا۔ اس نے مجھے یقین دلایا کہ تین ہفتے کے علاج  
میں زخم اچھا ہو کر پیپ کا اخراج بند ہو جائے گا و میں سو  
نی صدی صحت یاب ہو جاؤں گا۔

تین منہ کے بچائے میرے علاج کو چار ہفتہ ہو گئے  
لیکن میرے مرض میں کوئی افات نہ ہنس ہوا۔ پیپ کا اخراج  
برابر ہو رہا تھا اور اس میں سوزا کی برائیم بھی موجود تھی۔ میں  
نے مزید تین ہفتہ علاج جاری رکھا لیکن آخر میں اس کا نتیجہ  
بھی صفر رہا۔ ڈاکٹر پریشان تھا اور میں بھی، اس نے تو یہ کہہ  
کر نہایت آسانی سے اپنا چھپا چھڑا لیا کہ بلا کسی خاص معلوم

میں عجیب کشمکش میں تھا۔ کچھ عرصہ بغیر کسی علاج کے اسی طرح گزر گیا۔ ایک روز بیٹھے بیٹھے مجھے خیال آیا کہ میں نے کسی رسلے میں لکھا دیکھا تھا کہ تمام بیماریوں کا علاج قدرتی طاقت پر بغیر دوا کے ہو سکتا ہے۔ میں نے سوچا کہ اس قدرتی علاج کو بھی آزما دیکھتا چاہیے۔ میں نے اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیا اس نے کہا ”یہ تو بخیر کسی طرح سمجھ نہیں ہے کہ ہر بیماری کا علاج بغیر دوائی مدد کے ہو سکتا ہو۔ البتہ جس بیمار میں قدرتی علاج ہی ایسا کام کرتا ہے۔ لیکن مجھے شبہ ہے کہ سوزاک جیسی بیماری قدرتی علاج کے کسی طریقہ سے بھی شفا ہو سکتی ہے۔“  
اعلانِ دہلی ہے جو ہند میں کیا گیا تھا۔ دینی کا بعد صا علاج اس بیماری کو بیدار یا بیدار نہ کر دے گا۔

میں نے کیا ڈاکٹر صاحب مجھ میں اسی کنجائس میں ہے کہ میں ہمیشہ اس بیماری کی وجہ سے جسمانی و دماغی اذیتوں میں مبتلا رہوں۔ میں فوٹو بلڈ پریشر کا پیمائش کرتا ہوں۔ یہ تمام کاروبار اس بیماری کی مذہب جاب رہا ہے۔“  
ڈاکٹر نے کہا، ”لیکن قدرتی علاج پر سارے دوائی علاج سے بہتر زیادہ طاقت ہو گا اور جو۔ وہ فضلِ قدرتی ہی کے زمرہ میں آتا ہے۔ اس لیے میں کہا جا سکتا کہ قدرتی علاج صرف کر کے کے بعد ہی مرض صحت پاب ہو گا۔“

میں نے کہا کہ قدرتی علاج کسی پر ظلم نہیں کرتی۔ یہ ادویات جو کہ ہم دوا کے کے بندھے صلیطوں کو توڑنے کی وجہ سے ہمیں خود اپنے ہاضموں کوئی نقصان پہنچاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کو تو میں نے کچھ اس بے نیازانہ انداز سے جواب دے دیا جیسے قدرتی علاج شروع کر کے میں اس کے نتائج سے زیادہ مطمئن ہو چکا ہوں۔ حالانکہ یہاں یہ کیفیت تھی کہ ابھی کچھ بھی علاج شروع نہیں ہوا تھا۔ دوا جس میں میں نے کچھ بیماریوں کا قدرتی علاج دیکھا تھا باوجود کافی تلاش و جستجو کے مجھے اپنی کتابوں میں نہیں ملا۔ آخر تنگ آکر میں نے خود سوچنا شروع کیا اور قدرتی علاج کے سلسلے میں میری اب تک کی جو کچھ بھی معلومات تھیں ان کی روشنی میں میں نے اپنی بیماری کا قدرتی علاج یہ تجویز کیا کہ نظامِ جسمانی میں جس قدر بھی سمیت پیدا

ہوئی ہے اس کا انکلیہ اخراج کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کوئی ایسا تدبیریں علاج بھی اختیار کیا جائے جس سے سوزا کی جراثیم ملاک ہونا شروع ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے میرے ذہن میں دو تدبیریں آئیں اول یہ کہ کچھ عرصہ فائدہ کیا جائے اور اس دوران میں پانی پیلوں کے رس اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھایا پیا جائے۔ اس سے بعضی طور پر جسم کی تمام سمیت دور ہو جائے گی اور دوم یہ کہ ستر باہر لیا جائے۔ اس کا اثر براہِ راست میرے مہرے مہرے پر پڑے گا اور توقع ہے کہ اس تدبیر سے سوزا کی جراثیم ملاک ہوئے شروع ہو جائیں گے۔

گلے ہی روز میں نے اپنا تجربہ کردہ علاج شروع کر دیا پہلے روز مکمل فائدہ کیا اور ہر جنات صلیبی کے کچھ نہیں پیا۔ دوسرے اور تیسرے روز میں نے کئی گلاس سگترے کا رس پیا۔ چوتھے روز میں سگترے کے پانی کے ساتھ سارے دن میں ایک سپرد دودھ بھی پی لیا۔ اس کے بعد سے دودھ کو میں نے اپنی غذا بنالیا اور روزِ ڈھ پاؤ کا اضافہ کرتا رہا۔ جہاں تک نہ ورنہ ان کے بارہ گھنٹوں میں دودھ کی مقدار میں سپرد ہو گئی۔ دودھ کی اس مقدار کے علاوہ میں پانی بھی پینا تھا جسم میں اس مقدار میں غذا کے پیچھے کی وجہ سے سارے گودے اور مشا نے اس ہمہ وقت مصروف کار رہتے اور آدھ آدھ گھنٹہ اور کبھی کبھی دس دس میں میں سٹ کے بعد میں پیشاب کرتے لگا۔

یہ تو میں نے غذا کے سلسلے میں کیا ستر یا تدبیریں میں اسی روز سے نینا شروع کر دیا۔ اس کے لیے میں ایک مخصوص قسم کا ٹب ہوتا ہے جس میں پانی بھر کر گر بیٹھا جائے تو اس سے نہ کر نصف راتوں کے فریب جسم پانی میں ڈوبتا ہو اور اتنی حصہ جسم باہر رہتا ہے۔ میرے پاس یہ ٹب تو تھا نہیں معمولی قسم کا جڑا ٹب تھا بس ستر باہر کا کام میں لے اسی ٹب کو اس طرح نکال لیا کہ اس میں پانی بھر کر کمرے میں بیٹھنے کے بجائے اس کی چوڑائی میں بیٹھا اس انداز نشست سے مجھے تقریباً وہی چر حاصل ہو گئی جو اس مخصوص ٹب کے ہونے کی صورت میں حاصل ہوتی۔ یعنی معمولی ٹب میں اس طرح بیٹھنے کو میرا ٹانگ سے نہ کر نصف راتوں تک کا حصہ پانی کے اندر رہا اور باقی حصہ باہر رہا۔ یہ مخصوص مٹم کا غسل میں نے گرم پانی سے سونے وقت پندرہ سٹ تک لینا شروع کیا۔ اس قسم کے

ممكن نہیں ہے۔

میں نے جواب دیا کہ ایک ہفتہ اس علاج کا حکم اور گروں اس کے بعد اگرفاقہ نہ ہوا تو پھر آپ کے مشورے کسی دوا کی پچکاری بھی لے لوں گا۔

دوسرے ہفتہ بھی میں نے غذا اور سٹرن بائوٹھ کا اسی طرح جاری رکھا اور پورے آٹھ روز کے بعد پھر فک کے ہاں پہنچا۔ اس مرتبہ میری طبیعت بہت اچھی تھی۔ بندہ دن میں اس سبب غذا کی وجہ سے میرا وزن دس کم ہو گیا تھا سو میرے لیے یہ بھی کچھ بُرا نہیں ہوا کہ ستر دن متروک ہی سے کچھ زیادہ تھا۔ ڈاکٹر نے سلاٹڈیہ خوردبینی معائنہ کیا۔ ڈاکٹر خوردبین میں دیکھ رہا تھا اور امید و بیم کی حالت میں ڈاکٹر کو دیکھ رہا تھا کہ دیکھنے اس کیا نکلتا ہے۔ ڈاکٹر نے اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد کہ مرتبہ نوجوان شیم کا وجود بھی نہیں ہے۔ اس کا یہ کہا تھا کہ کے مارے میرا دل گلوں۔ چھپنے نکالیں علاج میں نے ہفتہ بھی نہیں چھوڑا۔ خوردبینی امتحان کے اس معنی تجویز حیرت تو تھا لیکن سراسر ہی تھے۔ میں نے مذمتیہ تھا کہ جودہ مل گیا جو۔ ہندو پورے آٹھ روز پھر سی پورڈو کم پورٹل کیا۔ تھے محض دودھ پر گزارا کرتے ہوئے کبھی روزہ ہو چکے۔ یہاں تک کہ دودھ کے تصور سے اب بھی پرامتلائی کیف طاری ہونے لگی تھی میں تیسرے ہفتہ کے اختتام پر فک کے ہاں گیا۔ اس سلاٹڈیہ کو اپنی خوردبین میں نصب کچھ دیر صمت غور سے دیکھنے کو بعد مجھے بھی دیکھنے کے لیے مجھے بھی سوزا کی جراثیم کی شناخت تھی۔ چنانچہ میں نے یہ وہاں جراثیم ہوتے تو نظر آئے۔ میں ڈاکٹر سے کہا ایک سلاٹڈیہ کو دیکھا جائے تو مزید طہینان ہو جائے گا اس کہہ کہ قطعی غیر ضروری ہے کچھ استسراج ہی نہیں ہونا۔ ہروں تو کیا لوں۔

میں نے اھار کیا کہ اچھا غدہ مذی ہی کامیاب سلاٹڈیہ لیا جائے۔ اس کا نتیجہ اگر منفی ہو گا تو پھر پچا طہینان ہو جائے گا۔ ڈاکٹر نے اس کا سلاٹڈیہ کے کرکھ طرح امتحان کر لیا لیکن اس کا نتیجہ بھی سی ہی نکلا۔ اس یقین دلا یا کہ جہاں تک میری موجودہ حالت کا تعلق جو مرض سوزاک سے بالکل نجات مل گئی جو۔ اب وہم بالکل نہیں ہے۔

دبانی صفحہ ۹

عسل سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جسم کی قوت مدافعت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی جو جس کی وجہ سے ملکی سی حرارت ہو جاتی ہے جو محض مقامی نوعیت کی ہوتی جو۔ اس سے مریض کو کھیرا سبب چاہیے یہ نوصیل میں اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ عسیر معمولی قوت مدافعت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم اندرونی حمیت و تعدیہ کے دور کرنے کی کوشش میں لگ گیا۔ یہ حرارت گویا جسم کی اسی اندرونی کوشش کا نتیجہ ہوتی جو اور کچھ نہیں۔ اس عسل کے بعد میرے جسم کو اس قدر آرام ملتا تھا کہ میں بستر پر لیٹ کر بس صبح ہی کی خبر لاتا تھا۔

اس دوران میں میں نے نہ صرف یہ کہ شراب سگوت نوشی سے توبہ کر لی تھی بلکہ دوستوں کی مجالس اور دوسری نوعیت کی تمام محفلوں میں شریک ہو مابعد کر دیا تھا۔ البتہ اب ساری توجہ میں نے ایسے کاروبار کی دیکھ بھال میں لگا دی۔ جن کے دفتر رہتا تھا اور کام کی نوعیت ملکی اور محض کلیرنگل فیس فرائض پر مشتمل تھی، اس سے مجھے اس کے انجام دہی میں کچھ زیادہ محنت نہیں اٹھانی پڑتی تھی۔ میری یہ رائے تھی کہ دوسری چھوٹی میری پروردہ کی بوتلوں کی نیکارائی تھی تو میری میں میں جیسا بیٹھا تھا اب تک جانی کرنا کرتا تھا۔ اس کام سے فائدہ ہو کر تمام کو سب مکان میں سب ابھی ہمدن ہو رہا کرنا تھا۔ شروع میں تو میرا خوری میرے سے اچھا خاصا مان کر رہی۔ لیکن آٹھ دن کے اندر ہی اندر بارے کے بجائے لعرب بن گئی اور یہ باقی مہل کی سافت میں نہایت آسانی کے ساتھ طے کرنے لگا۔ اس مزخوری کی ورزش کے ایک ڈیڑھ گھنٹہ بعد میں سناٹا بڑھ گیا تھا جس سے میری مادی ٹھکن آواز جاتی تھی اور اس کے بعد بیٹھے ہی سو جاتا تھا۔

اس پر ڈوگرام پمپل کرتے ہوئے جب مجھے کامل ایک ہفتہ ہو گیا تو میں اپنے فیمیلی ڈاکٹر کے پاس کہانے اپنا پروگرام بتایا اور اس سے سلاٹڈیہ سوزا کی جراثیم دیکھنے سے کہا۔ اس نے سلاٹڈیہ پر پمپل کے کردار سلاٹڈیہ تباہ کر کے خوردبین سے دیکھا نوجراثیم ابھی موجود تھے۔ میں یہ رپورٹ سن کر اہل بیوس نہیں ہوا۔ مجھے یقین تھا کہ میں صحیح راستہ پر چل رہا ہوں۔ اس ہفتہ تو نہیں آئندہ ہفتہ میں ضرور بیماری پختہ پاؤں گا۔ ڈاکٹر نے بھی میری ہمت نہیں توڑی اور اس طریقہ علاج کو جاری رکھنے کی بھی حمایت کی لیکن اتنا ضرور کہا کہ آپ اس علاج کے ساتھ کسی دوسری دوا کی پچکاری ضرور کیجیے بغیر اس کے جراثیم کا بلاک ہونا





احساسات کیا ہیں بہ ضرور جو کہ انسان اپنی جوانی  
زمانے میں کسی مرتعد نے لیے پہلے سے اسکیم تیار  
لیکن یہ بھی ضروری جو کہ ان اسکیموں کو "لیجک وار  
جائے۔ غیر متوقع واقعات ان میں تبدیلی پیدا کر سکے  
نئے نئے نقطہ نظر سے نگاہ سامنے آسکتے ہیں  
مواقف بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔

آپ اپنی زندگی کا مقصد اور مخصوص کام یا مفتوح کرنے کے وقت ہڈی یا ہچکا کرینچ پڑے نہ دودھوں کے اس بات کی اجازت دیجیے کہ وہ آپ اس ڈائیس اور اصرار کرے کہ اپنے پہلے فیصلے پر قائم آپ کا فرض ہے۔ یوانی میں آپ کو نوختن تو انڈیوں ملتے رہے گا مگر یہ خیال رکھیے کہ سن سب نہیدی اور طبعی میں بڑا فرق ہے۔ ہاں جب بڑھا پائے گا تو سو بچک کے ساتھ نہیدی کا موقع بھی غائب ہو جائے گا دوسری طرف بعض لوگ اپنے مستقبل کا تیار کرتے ہیں، جڑی، نیپے سے کام لینے ہیں جس شخص گزشتہ زندگی ناکام رہی ہو وہ آئندہ زندگی کی طرف سے ڈرنا ہے۔ اس لیے کہ اس کے دل میں ناکامی کے کا خوف پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کچھ لوگ جو ماضی کام پایا ہو۔ ہیں اسی خیال میں ایک لذت حاصل لگتے ہیں اور مستقبل سے بے پروا ہو جاتے ہیں یہ دو روئے سخت مفتوحات رساں ہیں اور حالات میں خلافت انتشار پیدا کر سکتے ہیں مسہل کی طرف مکاہ رکھنے اصلی قدر و قیمت اس امر میں نہیں ہے کہ ہم جس چیز کے کوشتاں ہیں اسے حاصل ہی نہیں بلکہ اس حقیقت ہے کہ اس سے قوت عمل پیدا ہوتی ہے، اور ہم اس دماغی قابلیت و صلاحیت بھی حاصل کرتے ہیں۔

(۵) کیا آپ میثوں اور ارادوں سے  
 لے سکتے ہیں؟ ہم عام طور پر اس نظریے کو اپناتے  
 ہیں کہ ابھی نیتوں اور نیک ارادوں ہی سے اچھے پھل  
 ہیں اور جنت کا دروازہ کھلتا ہے۔ اگر اس نظریے پر عمل  
 عمل کیا جائے تو اُس کے فائدے میں کوئی شبہ نہیں  
 لیکن ہمیں یہ دیکھنا پڑے گا کہ آیا ہماری میثیں سچی ہیں  
 اپنے نفس کو دھوکا دے رہے ہیں۔ جب ہم دوسروں کو  
 دینے لگتے ہیں اور اچھا ارادہ ظاہر کر کے اُن کے ساتھ

قائم رہنے یا مستقل ہونے لگتا ہو، اور زندگی سے عدم موافقت کو ایک کنبہ مرض بنا دیتا ہو، مثلاً مندرجہ ذیل دو حالتوں میں ٹرافورن ہو۔ ایک تو یہ کہ آپ کسی ڈنر پارٹی میں تشریف لے گئے اور آپ کی کسی اتفاقی دماغی کیفیت کے باعث باہر میں رہ گئے پیدا ہونا ہو اور شور و بریز پر گر جاتا ہو۔ دوسری وہ حالت جب طبیعت کا مستقل تذبذب یا ملوث کسی جرم کے کہے خیال یا عدم تحفظ کے احساس سے پیدا ہوتا ہو۔ آپ سنی ملوث آدمی کے کہہ میں پچھپچھے سے بھائی کا ہندو دیکھتے ہیں۔ اسی طرح ایک مجرم کے کہہ میں ہندو دیکھتے ہیں۔ وہ ڈائیل کر ہٹا کر ہائی کو سنسن کرے گا۔

(۳) کیا آپ زندگی کے اہم واقعات کا متغیر کرنے میں طبع و لذت حاصل کرتے ہیں؟ یوں نہ ہی۔ اصل امر یہ ہے کہ آپ دے کر آپ کی بہترین کیفیتوں کو بیدار کرنا۔ آپ ان باتوں میں ہیں جو حق پر ہیں۔ بات کے منظر پر ہیں۔ دیکھ کر آپ کو جانی کہ شہت۔ لہذا کوئی۔ اس وقت میں کرے

اللہ و مامی نفا نس کی پشت پر کسی حرف کا جس  
موجود رہتا ہو خوف ہی یہ اثر ہو کہ انسان یا تو اپنی شکل سے  
سے بن کہ چاہے وہ غیر ضروری عجت یا بد تو ای ہیں اسے  
صل لے لی کو سسٹن کا نہ مہیہ دونوں ہر اب ہی ہونا  
ہو اور ہر نا کامی ہر آتے متعل مسئلے کو مشغل تر اور اس  
صل کو نامن بنادی ہو۔

دنیا میں واقعات اس تیزی سے بدلتے رہتے ہیں کہ انسان کو اُن سے اذیت ہو، موافقت پیدا کرنے پر ہنسی مسلسل کوشش میں مصروف رہنا پڑتا ہے۔ ایک جنگ کے بعد آپ کو سانس لینے کا موقع بھی نہیں ملتا کہ دوسری جنگ کا موقع ابھیچھتا ہے۔ جمود اور موت کی حالت اس وقت طاری ہوتی ہے جب انسان دعوتِ جنگ سے آنکھیں پیرا لینا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن اٹھ کھڑے نہیں ہوتا۔ لیکن محسوس ہی چینج کو قبول کر لیا جاتا ہے، تو خود اعتمادی اور ہمت خود بہ خود پیدا ہو جاتی ہے۔

(۴) کیا آپ زندگی میں کوئی منظم مقصد یا خاص نصب العین رکھتے ہیں؟ اس سوال کا جواب ایک معمولی "ہاں" یا "نہیں" سے دینے کی کوشش نہ کیجیے۔ یہ کوئی معمولی سوال نہیں ہے۔ آپ یہ سمجھنے کی کوشش کیجیے کہ "ماضی" کے واقعات کی روشنی میں "مستقبل" کے متعلق آپ کے

ایک مخلصانہ نگاہ ڈالنے کے بعد اپنے احساسات و جائزہ میں گئے تو آپ کو اس سوال کا جواب مل جائے گا کہ آپ خود کو بہت بلند اور اچھا سمجھتے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ کی نگاہ اچھی طرح آپ کے اوپر ہی عین کی نہ ہو؟ پس پہنچتی ہو، اور آپ ایک قسم کی خود ذہنی میں مبتلا ہوں، ترقی طرف اگر اس جائزے میں آپ اپنی حالت پر سمجھنا گئے ہیں اور خود کو بہت برا سمجھنے لگے ہیں تو کیا یہ ممکن نہیں ہو کہ آپ سب سے کام لے رہے ہوں، اور اتنے بڑے نہ ہوں، یا اپنے عیوب کو اس مقصد سے دیکھتے ہوں کہ کسی حیا کی غلطی یا ٹھہرے پر خود کو سزا دیں، یا پھر اس لیے کہ دوسرے لوگ آپ کی حالت پر رحم کریں، یا آپ خود پست حالی میں پڑے رہتے اور ترقی کی کوشش نہ کرنے کا ایک بہانہ پیش کریں۔

ان دونوں حانوں سے بچ کر اگر آپ اپنی لہروں کو صاف طور پر اور اپنی اچھائیوں کو پوری دیانت داری سے دیکھیں گے تو آپ اپنی زندگی سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کے لیے ایک مناسب اور توازن پر وگرام مرتب کر سکیں گے۔ مزید برآں خود اپنا جائزہ لینے اور اپنی طرف دیکھنے رہنے میں بہت سا وقت صرف نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا مقصد یہ اتنا ہی ہے کہ جس طرح ایک سیاح اپنے سفر سے پہلے نقشہ دیکھتا ہو اسی طرح آپ بھی اپنی زندگی کے لیے ایک اچھا پروگرام بناتے وقت اپنی اندرونی حالت پر ایک نگاہ ڈال لیں، اور ترقی کا راستہ اختیار کریں۔ یہ بھی ضرورت ہو کہ صحیح راستہ معلوم کرنے کے لیے آپ کو اپنے سفر زندگی میں کبھی کبھی نقشہ پر نگاہ ڈال لینا پڑے، لیکن ظاہر ہو کہ اگر آپ صرف نقشہ ہی دیکھتے رہیں گے اور کچھ نہ کریں گے، تو سفر کبھی شروع ہی نہیں ہوگا۔

یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ شخصیت کی جانچ کا مسئلہ ایسا نہیں ہو جس میں آپ کو علم النفس (سائکولوجی) کی پوری اور وسیع ترین واقفیت کی ضرورت ہو۔ اس میں آپ کو زیادہ تر معمولی عقل و ادراک سے کام لینا چاہیے۔ سائکولوجی صرف "اوزار" مہیا کر سکتی ہو۔ مگر ان کے کام میں اب استعمال کے لیے معمولی عقل انسانی کی ضرورت ہوتی ہو۔

۲

یہ انتباہ دینے کے بعد کہ آپ قاعدوں کو یاد رکھنے اور ان سے کام لینے میں غلامانہ ذہنیت اختیار نہ کریں بلکہ

سلوک کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ہم خود اپنے اس فریب کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی جنس آپ کے لیے مفید عملی میدان پیدا کریں تو آپ کا فرض ہو کہ ان نیتوں کا صحیح جائزہ لیں ان کو اچھی طرح جانیں اور پرکھیں۔ ان کے خلوص و عدم خلوص کا پتہ لگائیں اور ان کی سچی شہرت کریں آپ اس امر پر غور کیجئے کہ اپنی ذاتی ترقی کی جو ترقی آپ کرتے ہیں ان میں رواداری اور دوسروں کے لیے محبت کا کچھ حصہ ہی یا نہیں؟ کہیں ایسا تو نہیں ہو کہ خود غرضی نے آپ کو اندھا کر دیا ہو اور آپ بڑے اور کھٹاؤنے مقاصد پر پردہ ڈالنے کے لیے اچھی نیتیں اور نیک ارادے تلے کر رہے ہیں؟

نیتوں کا میدان ایسا ہو جس میں خود غرضی کو بچنا اکثر مشکل ہوتا ہو۔ یہ بھی دیکھا گیا ہو کہ بدترین ذہنیت کے پست خیال اور خود غرض آدمی، بہترین مہینے بنا کر اپنے بلند اخلاق کا ڈھنڈا اور پیٹھ میں خاصی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔

(۶) کیا آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ یا دوسروں کی موجودگی یا صحبت میں اطمینان و آسائش محسوس کرتے ہیں؟ یعنی کیا آپ دوسروں کو پسند کرتے ہیں اور دوسرے بھی آپ کو پسند کرتے ہیں؟ جب آپ دوسروں کی صحبت میں بیٹھتے ہیں تو کیا وہ آپ کی محبت میں خوش رہتے ہیں یا آپ کے افعال اور بات چیت سے لذت اندوز ہوتے ہیں؟ اگر آپ دوسروں کے ساتھ اچھی طرح بسر نہیں کر سکتے تو ان پر الزام نہ لگائے یا ان کو برا نہ کہیے بلکہ اپنی طرف دیکھیں۔ جو لوگ خود کو ساری دنیا کو ہم آہنگ نہیں پاتے وہ یہ سمجھتے ہیں کہ دنیا کے لوگ ہی خراب ہیں جو ان سے ہم آہنگی پیدا نہیں کر سکتے۔ بعض لوگ اس کوشش میں کہ دوسرے لوگ اپنی مستیوں کے لیے ہمارے دعو کو ضروری سمجھیں عجیب و غریب حرکتیں ہوساٹی میں کرتے رہتے ہیں۔ یہ خواہش تو اچھی ہو کہ دوسرے لوگ ہماری ضروریات محسوس کریں، لیکن اس مقصد کے لیے بہتر اور پسندیدہ طریقہ اختیار کرنے چاہیے۔

(۷) کیا آپ خود اپنی ذات پر ایک مخلصانہ نقوشی نگاہ ڈالنا پسند کرتے ہیں؟ اگر آپ خود پر

(۳) ناکامیوں سے فائدہ اٹھائیے۔ اگرچہ یہ صحیح ہو کہ کام یابی سے مزید کام یابی کی راہ کھلتی ہو، مگر اس حقیقت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ کام یابیوں کی راہوں میں کبھی بھی ناکامیوں سے بھی واسطہ پڑتا ہو، اور اسی سے ہیں اُن عناصر کا جہاں معلوم ہوتا ہو کہ کام یابی یا ناکامی کے خالق ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص نے کچھ کمباز خرید لیا۔ اس سے اس کو اچھا منافع حاصل ہوا، پھر اس نے جو توں کی دوکان پر سرمایہ لگایا۔ اس سے بھی کچھ دولت حاصل ہوئی۔ پھر اس نے کمپنیوں کے حصے خریدے اور

غیر معمولی ذل سہی کا شکار ہو گیا ہو۔

لیکن اب اس سے زیادہ بڑا جانور شکار کرنے کا امتحان لیتے ہیں۔ اسی پوزیشن میں یعنی سب جنگل کے باہر نکلتے ہیں۔ جنگل کے اندر گوشت کا ٹکڑا ہوا کا تو اس تک براہ راست پہنچنے کی چند کوششوں کے بعد وہ یقین کرنے لگے کہ حملہ کا یہ طریقہ صحیح نہیں ہو۔ اس لیے جھٹ وہ جنگل کے چاروں طرف گھوم کر کوئی راستہ نکال لے گا یا اوپر سے چھلانگ لگانے کی کوشش کرے گا۔ ظاہر ہے کہ بعض لوگ مرنے کے بجائے

طرح بیوقوف اور بعض لوگ گتے کی طرح دانا ہوتے ہیں، اور مقصد سے زیادہ اصولی مقصد کے ذرائع پیدا کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔ اگر ان لوگوں کا مقصد تک پہنچنے کا راستہ مل جاتا ہو تو آئندہ بھی وہ ذہانت سے کام لیتے ہیں اور دوسرے مقاصد بھی بہ آسانی حاصل کر لیتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص اتفاقی طور پر اندھا دھند اپنی منزل مقصود تک پہنچ جاتا ہو اور راستے کے نشیب و فراز سے واقف نہیں ہوتا تو دوسری مرتبہ وہ گمراہ ہو جاتا ہو۔

### بقیہ مضمون صفحہ ۴

ذکر لے مجھ سے کہا کہ یوں تو غذائی پروگرام بھی چھپا تھا لیکن سوزاک کے علاج میں اس سے جس نے آپ کی تباہی کو دفع کیا وہ سٹریپٹا ہے۔ معلوم ہے کہ گرم پانی کا یہ غسل جس کے عمل سے مخصوص طور پر برائت ہو جاتی ہے، سوزاک برائت کے لیے بہت مہلک ہے۔  
ذکر لے لوگ مانیں نہ، میں میرا تو اب اس پر ایمان ہے

کہ اکثر بیماریاں محض تدریجی علاج سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ میں دواؤں کے استعمال کا مخالف نہیں ہوں۔ لیکن ان کے اندھا دھند استعمال کو بھی صحیح نہیں سمجھتا۔ میرے خیال میں جو خاص خصوصیات دوائی نسخوں سے بھی ٹھیک نہ ہو اس کے علاج میں دوا کا استعمال ترک کر کے قدرتی علاج کو ضرور آزمانا چاہیے۔

## دفتر دارالتالیفات کی دو جدید مطبوعات

**رسالہ آشک** - حکیم خواجہ رضوان احمد پرنسپل طب کالج دہلی نے آشک جیسے موذی و عالمگیر مرض کے متعلق اردو میں بالقصور کتاب شائع کی ہے۔ جس میں اس قدر معلومات جمع کر دی ہیں کہ کسی ایک زبان کی کتاب میں اس مرض کے متعلق ایک جگہ ملنی ناممکن ہیں۔ رسالہ مذکور میں مرض آشک کے اسباب و علامات، تشخیص، علامات، فارتہ اور علاج طب یونانی و ڈاکٹری کے اعتبار سے اسیسے پیارہ میں تحریر کیا ہے کہ معمولی قابلیت کا انسان اس کتاب کی موجودگی میں بہت آسانی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکتا اور اس کی پہچان سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ کتابت و طباحت نہایت عمدہ۔ قیمت مع کردپوش دو روپے آٹھ آنے۔

**ترجمہ میزان الطب** - علامہ حکیم محمد کبر ازانی کی ابتدائی طبی کتاب کا ترجمہ خواجہ صاحب نے نہایت آسان اور سلیس اردو میں کیا ہے۔ یہ کتاب ہر جگہ میں رہتی چاہیے۔ اس کے اندر ہر ایک مرض کی تشہیر مع اسباب و علامات اور علاج نہایت خوبی سے درج کیے گئے ہیں خواجہ صاحب نے اس کی افادہ صورت کو محسوس کرتے ہوئے اردو میں منتقل کیا اور ساتھ ہی مختلف امراض کے نوٹ بھی شامل کیے ہیں جس سے مطالب کے سمجھنے میں آسانی و سہولت ہو۔  
قیمت مع مجلد گردش تین روپے آٹھ آنے

ملنے کا پتہ:- دفتر دارالتالیفات، جمل روڈ، قریب باغ دہلی۔

# ہندستان کو معالجہ دماغ کے تربیت یافتہ ماہرین کی ضرورت

ادارہ

و علاج سے قطعاً ناواقف و بے خبر ہو۔ ہندستان کے معالجین کی حالت اس سلسلے میں اور بھی زیادہ افسوس ناک ہے۔

کسی دماغی مرض کے حملہ کا فوری اثر مریض کے گرد و پیش لے لوگوں پر یہ ہوتا ہے کہ وہ گھبرا اٹھتے ہیں، پریشان و سرسیمہ ہو جاتے ہیں اور مایوسی ان کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ یہی وہ واقعہ ہے جس سے اصل افسوس ناک سانحہ شروع ہوتا ہے۔ رشتہ داروں اور دوستوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ ظہور میں آیا ہے وہ ان کے تجربہ و مشاہدہ سے باہر کوئی چیز ہے۔ وہ تب لرزہ کو سمجھ سکتے ہیں، مٹائی ناغہ بجا، یا سرطان باذن و دل بھی ان کی فہم و ادراک کے دائرے میں ہو سکتے ہیں، اور وہ ان امراض کے علاج کا خاطر خواہ انتظام کر سکتے ہیں، لیکن دماغی مشین کو مگر بڑھتے ہوئے دیکھ کر مریض کے رشتہ داروں کے دماغ بھی اپنا توازن کھودیتے ہیں۔ وہ مریض کی مجنونانہ حالتوں کو دیکھ کر حیرت زدہ اور بھونچکا سے رہ جاتے ہیں۔ اسی کے ساتھ وہ امید جیسی نعمت کو بھی چھوڑ بیٹھتے ہیں۔

بعض لوگ محالوں تک جاتے ہیں، لیکن عام معالجاتی حلقوں میں امراض دماغی کے متعلق جو علم ہے وہ عوام کے علم سے زیادہ نہیں ہے۔ عام طور پر معالجین خود بھی مایوس ہو جاتے ہیں اور اگر علاج کے لیے ان پر زور ڈالا جاتا ہے تو وہ کچھ خواب آور دوائیں دے کر اپنا دامن بچا لیتے ہیں اور الگ ہو جاتے ہیں۔ اس معاملے کا سبب افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ وہ مریضوں کی کوئی رہنمائی بھی نہیں کر سکتے جیسے وہ یہ معلومات بھی نہیں بہم پہنچا سکتے کہ مریض کو باقاعدہ دماغی علاج کے لیے کس ماہر یا ماہرین کے پاس لے جایا جائے۔ زیادہ سے زیادہ وہ کسی دماغی ہسپتال یا ”پاگل خانہ“ کا پتہ بتا کر خاموش ہو جائیں گے اگر میری یہ رائے زیادہ محنت و شدید معلوم ہوتی ہو تو اس کا بڑھنے والا کسی معالج کے پاس جائے اور سوال

شیکسپیر کے مشہور ڈراما ”میک بے“ میں غم زدہ میک بے آہ وزاری کے ساتھ ڈاکٹر سے یہ سوال کرتا ہے:۔  
”کیا تم کسی مریض دماغ کا علاج نہیں کر سکتے؟“  
”یہ حافظہ سے کسی گہرے غم یا مستحکم صدمہ کا استیصال نہیں کر سکتے؟“

”یاد دماغ سے رنج و الم کے نقوس کو ہمیں مٹا سکتے؟“

”ہا یہ نہیں کر سکتے کہ کسی میٹھے اور سکون آفرین اور نسیان زا تربیاق سے“

”اس خوف ناک چیز کو باہر نکال دو جو دل پر ایک بار گراں بن کر رہ گیا ہے؟“

اس کا جواب ڈاکٹر ان الفاظ میں دیتا ہے:۔  
”اگر ایسا مرض لاحق ہو گیا ہے تو مریض کو خود

اپنا علاج کرنا چاہیے۔“

اب تک بہت سے لوگوں نے اس مکالمے کی پوری اہمیت کو نہیں سمجھا تھا، لیکن اب طبی حلقوں میں امراض دماغی کے ماہرانہ علاج کی ضرورت کا احساس پیدا ہو گیا ہے۔ پھر بھی جدید ڈاکٹر اگرچہ اس ”ڈرامائی ڈاکٹر“ کی طرح ہتھیار نہیں ڈالے گا، تاہم خود بھی اس سے زیادہ کچھ نہیں کر سکے گا کہ خواب آور سفوف کی دوپڑیاں دے کر یہ ہدایت کرے کہ سونے کے وقت پہلے انھیں کھالینا اور صبح اٹھ کر کوئی دست آور دوا اچھی مقدار میں پی لینا۔ سردست عام ڈاکٹروں کے حلقے میں جو کچھ کسی دماغی مرض کے علاج کے سلسلے میں کیا جاسکتا ہے اس کا خلا صد بس یہی ہے۔ یورپ کے بعض ماہر ڈاکٹروں نے اس خاص موضوع کی طرف توجہ کی ہے۔ مگر ان کے معالجاتی طریقے ایسے نہیں ہیں جو بہت سے مریضوں کو فائدہ پہنچا سکیں۔ مزید برآں بعض اہم مسائل اب تک تحقیقات کی منزلوں میں ہیں۔ اور چند ماہرین کے سوا پوری ڈاکٹری دنیا دماغی امراض اور ان کی تشخیص

کر کے تجربہ حاصل کر سکتا ہو۔

کسی دماغی مریض کے رشتہ داروں کے لیے ہندوستان میں صرف دور رسے باقی رہ جاتے ہیں یا تو وہ لوگ بھی دماغی مریض کے ساتھ ایک ہی مکان میں زندگی بسر کریں اور طرح طرح کی پریشانی جھیل کر خود اپنے آرام سے دست بردار ہو جائیں، یا یابوسی کے عالم میں مجبور ہو کر مریض کو کسی "دماغی ہسپتال" میں بھیج دیں جو اکثر حالتوں "پاگل خانوں" سے زیادہ کوی حیثیت نہیں رکھتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جو مریض دماغی مرض کی ابتدائی حالت میں باقاعدہ اور سائنسی تک طریقہ علاج کے ذریعہ اچھا ہو سکتا تھا، اس کے صحت یاب ہونے کا کوئی امکان باقی نہیں رہتا اور مستقل پاگلوں کی جماعت میں رہنے کے باعث خود بھی مستقل پاگل اور ناقابلِ علاج ہو جاتا ہے۔

ہندوستان میں تقریباً ہر دماغی مریض کا پورا انوس نامک افسانہ یہی ہے۔ دوسری طرف یہ حقیقت بھی ہمارے سامنے ہے کہ دماغی امراض اب ویسے ناقابلِ علاج نہیں ہیں جیسے کہ وہ پہلے سمجھے جاتے تھے۔ یورپ اور امریکا میں گزشتہ ۲۵ سال کے اندر ایک انقلاب آگیا جو دیکھ کر ہندوستانی معالین نے اب تک معالجہ دماغی کی طرف کوئی قدم نہیں اٹھایا ہے اور وہ اس مسئلہ پر کوئی خاص توجہ دی ہے۔ مغربی دنیا میں ان دنوں دماغی امراض کے علاج کے لیے بہت سے طریقے رائج ہیں مثلاً آبی علاج، دوائی علاج، علاج بذریعہ مشاغل، علاج بذریعہ تنویم، نفسیاتی تجربہ، نفسیاتی توجہ نفسیاتی معالجہ، برقی علاج وغیرہ۔ ان ذرائع سے ہزاروں دماغی مریضوں کو فائدہ پہنچا گیا اور پہنچا جا رہا ہے۔

یہ ایک حیرت انگیز چیز ہے کہ ہندوستان کے طبی حلقوں کو اب تک اس کے متعلق معلومات حاصل نہیں ہیں تحقیقات کرنے پر مجھے معلوم ہوا ہے کہ دماغی ہسپتالوں (پاگل خانوں) کے علاوہ ہندوستان جیسے بڑے ملک میں صرف تین "کلینک" موجود ہیں جو امراض دماغی کا علاج کرنے میں۔ ایک کلکتہ میں دوسرا ممبئی میں اور تیسرا رست میسور میں۔ ممکن ہے کہ کہیں کوئی اور کلینک بھی ہو مگر مجھ کو معلوم نہیں ہے۔

مزید تحقیقات سے ایک دوسری دل چسپ بات بھی مجھے معلوم ہوئی ہے۔ وہ یہ ہے کہ معمولی آدمیوں

کی طرح ہندوستان کے معالجین کو ایک قسم کے دماغی مرض اور دوسری قسم کے دماغی مرض کا کوئی فرق معلوم نہیں ہے۔ وہ مریضوں پر صرف "دماغی" مرض کا بیل لگا دیتے ہیں وینے ان کے خیال میں جو کچھ خاص "دھبائی"، امراض کے دائرے سے باہر ہے وہ ایک ہی ضمن میں آتا ہے صرف ایک ماہر دماغ اور امراض دماغی کا خاص معالج ہی یہ بتا سکتا ہے کہ ان بیماریوں کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں مثلاً نفسی مرض خلل اعصاب، ہسٹیریا، ذہنی خرابیوں کی چند قسمیں وغیرہ۔ ایک دوسرا بڑا زمرہ ان بیماریوں کا ہے جن کی علامتیں جہاتی ہوتی ہیں اور اس سبب دماغی ہوتے ہیں۔ مثلاً اختلاج قلب، سانس کا بڑکنا، دوسرے معدے اور آنتوں کی خرابیاں، جنسی نقائص، غفلت، سہو، اور شوقِ جرم۔ بدولی دافسٹری، ضعف عقل، گندہ ذہنی صوفی بیماریاں، مرگی، جنیٹ، مانیو بیا دماغی کمزوری، غلبہ ادھام اور متعدد قسم کی گمراہی، ضابطہ شکنی اور خطا کاری۔

اس فہرست سے معلوم ہوتا ہے کہ ان امراض کی تفتیش شدہ دنیا کس قدر وسیع ہے۔ اس سلسلے میں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دماغی معالجہ کوئی جادو نہیں ہے، شفا یابی کا راستہ بھی آسان ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ حالات مرض کو مستقل اور مسلسل مطابقت و مشاہدہ میں رکھا جائے اور علاج کو ہر مریض کی مخصوص حالت کے موافق بنایا جائے۔ یہ انوس نامک امر ہے کہ اس ملک میں دماغی امراض والے بیماروں کے علاج کے ذرائع موجود نہیں ہیں۔ اس لیے ہزاروں مفید زندگیاں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس کا حل صرف اس طرح ہو سکتا ہے کہ دوسرے ممالک کو ہسپتالوں کی طرح ہندوستان کے ہر جزیرہ ہسپتال میں معالجم دماغی کا بھی ایک کلینک قائم کیا جائے۔ یہ طریقہ ہندوستان کے فوجی ہسپتالوں میں بہت کامیاب ثابت ہو چکا ہے اس کام کی ابتدا دو صورتوں سے کی جاسکتی ہے۔ ایک یہ کہ معالجہ دماغی کے کلینک قائم کیے جائیں دوسرا یہ کہ اطباء کو معالجہ دماغی کی بھی خاص تعلیم دی جائے۔ حکومت ہند سب سے پہلے یہ کر سکتی ہے کہ دہلی کے اور دوسرے بڑے شہروں کے سول ہسپتالوں میں معالجہ دماغی کا کلینک قائم کرے، اور ہر کلینک میں باہر کے مریضوں کے علاج کے علاوہ کچھ مریضوں کو داخل کرنے (باقی صفحہ پر دیکھیے)

# کیا نباتاتی غذا کافی پروٹین مہیا کر سکتی ہے؟

(انٹرمول ایب۔ بلونس۔ ایم۔ ڈی)

نوٹون۔ کے پروٹینوں کی اوسط مقدار کو برقرار رکھتا ہے؟  
۱۔ "ہیوگلوٹین" اور خون کے سرخ خدایا پہ اس

نباتاتی غذا کا کیا اثر ہوتا ہے؟

۲۔ کیا نباتاتی ہی غذا خون کے دھاروں میں مٹی  
ہاڈیہ "یعنی سمیت ربا عنصر کو قائم رکھنے کے لیے کافی ہوتی ہے؟  
۳۔ جہاں تک انسان کی عام تن درستی و توانائی کا  
نقلق ہو، کیا اس میں کوئی نمایاں پھینکی نتائج ظاہر ہونے میں  
معی کیا روزانہ کے کاموں کی قابلیت یا جسمانی وزن میں کمی  
میشی، یا کوئی تغذیاتی رد عمل اس غذا کی تیسابنت  
نمودار ہوتا ہے؟

(۵) کیا اس سے کافی مقدار میں "کیلوریز" یعنی  
حرارت حاصل کیے جاتے ہیں، اور کیا اس غذا سے سکم  
سیری ہوتی ہے؟

(۶) کیا اس نباتاتی پروٹینی غذا میں پروٹینوں  
کے اتنے "گرام" موجود ہونے ہیں جو انرجی کی سطح کو برقرار  
رکھ سکیں؟

ان بی اقصاء کے پیش نظر ہم نے چار مردوں کو اور  
تین عورتوں کو منتخب کرنا اس دوران میں جب کہ ان کو نباتاتی  
غذائیں دی جاتی تھیں۔ یہ معتدل اور تن درست تھا خاص اپنے  
معمولی کاموں اور پیشوں میں بھی لگے رہے۔ ان میں سے ایک  
شخص کھوک تھا، دوسرا ڈی تھا، تیسرا ایک لیوٹری میں فنی  
کام کرتا تھا، اور چوتھا مصو تھا۔ عورتوں میں بھی ایک عورت  
لیوٹری میں کام کرتی تھی، دوسری ایک باڈیچن تھی، اور  
تیسری غذائیات کی طاہر تھی

مردوں پر چار ہفتوں تک اور عورتوں پر چھ ہفتوں  
تک ہمارے تجربات جاری رہے۔ ان لوگوں کو پوری سختی و  
پابندی کے ساتھ صرف شے کے شور ہے، اور نباتاتی اشو  
اور سو باہین اور آنے کی پیروں پر رکھا گیا اور ان کو بھی کوئی  
میٹھا شہت یا الکھل والا کوئی مشروب (شراب) پینے کی  
اجازت نہیں دی گئی۔ اس غذا میں سو باہین اس لیے شامل

سمے معتد س ورس۔ ست اسانوں پر عورت  
یہ ہیں ان اس۔ تمام ہو گیا۔ اور اگر گوشت نہ کھانے  
اے لوک صوف نباتاتی پروٹینی غذا استعمال کر رہیں  
مشک کا شور ہا، چند سہیوں کا ملا تھا، اسٹو اور سو باہین سے  
بنی ہوئی پیڑیں اور لے جیسے آنے کی روٹی وغیرہ شامل ہوتی  
ان کو کافی مقدار میں پروٹین حاصل ہو جائے گی۔

دوسری جنگ عظیم کی، ہڈیوں پر بات ظاہر ہوئی  
لشت کی اتنی کافی مقدار میں سو باہین نہیں، حتیٰ جو فوج  
کو، اور شہر کو، اور جنگی قیدیوں کو بھی اپنا پوری مقدار  
میں مہیا کر کے تن درست و توانا رکھ سکے۔ ہم یہ نہیں جانتے  
تھے کہ پہلی جنگ عظیم کے بعد جو پاسی ہمارے پاس دی  
میں پھیلی تھیں وہ پھر پھیل جائیں، اور ہم نے حقیقت سے  
معلوم کر لیا تھا کہ روٹنی اور شکری غذاؤں کی یہ بہت پروٹینی  
یعنی بھی غذاؤں کی وہ مخصوص کمی جو بیماریوں کو حالات انسانی  
توت مدافعت کو کم کرتی ہے۔

اس جنگی ضرورت کے پیش نظر ہم نے جانوروں پر  
پروٹینوں کی غذا کے تجربات شروع کیے اور یوپیڑیں جانوروں  
کے لیے سب سے زیادہ مفید ثابت ہوئیں، ان کو چھادیسویں  
آزمایا گیا۔ ہمارے یہ تجربات دوسرے تجربات سے ان معیوں  
میں مختلف تھے کہ ہم نے اپنے کام کے لیے مہینوں کو نہیں  
بلکہ معتدل اور تن درست اسانوں کا اپنا مرکز توجہ و تحقیق  
بنایا تھا ہم یہ دیکھنا چاہتے تھے کہ صرف نباتاتی پروٹینی غذاؤں  
سے تن درست لوگ بیماریوں کی مدافعت کر سکتے ہیں یا نہیں،  
اور ان میں کافی پروٹین، "ہیوگلوٹین" خون کے خلیوں کا رنگین  
مادہ (اور انٹی باڈیٹز) سمیت رہا اجڑے خون پیدا ہونے  
میں یا نہیں۔

ہمارے سامنے چھ سوال تھے جن کے جواب ہم اپنے  
تجربات سے حاصل کرنا چاہتے تھے۔

(۱) کیا نباتاتی غذاؤں میں کافی پروٹین یعنی بھی ایڑا  
ہوتے ہیں اور کیا ان میں وہ امینو ایسڈ بھی موجود ہوتا ہے

یا کسی خون وغیرہ کے وہ امراض وغیرہ کے وہ امراض لاحق نہیں ہونے جو نقصان خنزیر سے پیدا ہوتے ہیں۔

ان نتائج سے ہم اس نتیجے پر پہنچے کہ ہمارے بھراب کی حدود میں سندرہ ذیل تحقیقین مسلم و مستند بھی جاسکتی ہیں۔ (۱) نباتاتی پروٹینی غذا سیرم کے پروٹین اور بعض اور گلوٹین کی مقدار قائم رکھنے اور خون کے ہیبو گلوٹین کو برقرار رکھنے کے لیے کافی ہیں۔

(۲) خون کے "ایٹی باڈی" کی سطح میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔ اور نباتاتی پروٹینی غذاؤں میں بھی اس سطح کو قائم رکھنے کے لیے کافی پروٹین موجود ہوتی ہے۔

(۳) تجربات کے دوران میں کسی خون کی کوئی شہادت یہ تجربہ آدمیوں میں نہیں پائی گئی۔

(۴) وزن میں کمی بھی محض برائے نام تھی اور لوگوں کی ریشہ۔

صحت۔ یا روزانہ کاموں میں قطعاً کوئی فرق پیدا نہیں ہوا تھا۔ (۵) ایسی کوئی "کھینک" یا "تحت کشی" یا "کیما ٹی بیڈ" کے آثار نہیں پائے گئے جن سے یہ ثابت ہو سکے کہ تغذیہ میں

کمی یا نقص پیدا ہوا ہے۔

(رسالہ ہیلتھ سے ماخوذ)

کی جتنی کہ اس میں پروٹینی اجزاء بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ انی مدت میں جب کہ ان سبب افراد کو نباتاتی پروٹینی

عدائی جاری تھی، دوسرے اشخاص کی ایک جماعت کو جو "کنٹرول" کی حیثیت رکھتے تھے ان کی عادت کو مطابق غذاؤں کو جاری رکھنے کی اجازت دی گئی۔ ان دونوں جماعتوں کے افراد کے خون کی جانچ ہفتے میں دوبار کی جاتی تھی، اور دونوں جماعتوں کے پروٹینی اجزاء اور "ہیبو گلوٹین" اور "ایٹی باڈی" کی مختلف مقداروں کا مقابلہ کیا جاتا تھا۔ اس سلسلے میں کھانا

خار کے "دافع سمیت اجزاء" کی جانچ بھی کی گئی تاکہ یہ معلوم کر سکیں کہ پروٹینی سطحوں سے ان کا کیا تعلق ہے۔ یہ حقیقت معلوم کی جا چکی ہے کہ تب خون کی پروٹینی سطح بلند ہوتی ہے تو متعدی

امراض کی مدافعت کے لیے ایٹی باڈی کی مقدار کی سطح بھی بلند ہوتی ہے۔ ہم نے ان تجربات سے معلوم کیا کہ دونوں جماعتوں

میں اس اعتبار سے کوئی فرق نہیں، بلکہ چند افراد میں جو نباتاتی پروٹینی غذا نہیں کھاتے تھے مگر غذا کھاتے والوں کی

بشہادت مدافعت کسی قدر زیادہ تھی۔

تمام اشخاص کے کھینکی مطالعہ و مشاہدہ سے بھی تعدی کی کوئی شہادت دستیاب نہیں ہوئی، مثلاً کسی کو ستر

### بقیہ مضمون صلا

لے بیٹے، ناسر، نقد میں "مینک" بھی موجود ہوں، اور اس کا اسٹاف ماہرین معالجہ دماغی پر مشتمل ہو۔ سوچتی

تھیں اس کی تسلید میں یہ کہہ سکتی ہیں کہ تمام طبیب کا بچوں اور میڈیکل کالجوں میں دماغی امراض کا ایک شعبہ قائم کریں۔

اور ہر کالج میں ایک ماہر پروفیسر اور ایک لکچرار کو طلبہ کی تعلیم کے لیے تعین کریں۔ یہ ایک دل چسپ بات ہے کہ ستر

لکھی پنڈت نے اپنی پہلی وزارت کے زمانے میں لکھنؤ کے ہائیڈریک کالج کے لیے ایک ایسی ہی اسکیم بنائی تھی۔

اسی کے ساتھ ساتھ دہلی جیسے مرکزی مقام پر

معالجہ امراض دماغی کا ایک خاص بڑا کالج قائم کیا جانا چاہیے باطنیہ کالج دہلی میں اس مقصد کے لیے ایک

شعبہ فوراً کھول دینا چاہیے تاکہ اس میں مستقبل کے امروں کو مبتلا بھی اور عمل تعلیم دی جائے اور بھران ماہر

کی خدمات سے عام ہسپتال دماغی ہسپتال سبل خانے اور یوں کے کلینک وغیرہ پورا پورا

فائدہ اٹھائیں۔

### اپنی آمدنی بڑھائیے

انبارہ پریس کے ذریعہ آپ کے دلخ میں پچاس ہزار موم تھی کی طاقت کا نقشہ کھانچا گیا۔ ہر مہینے اور تجارت میں موجودہ حالت سے ترقی کرنے کے نام کی طریقے بتاوا۔ آج کل رینج

میں بری کتابوں کے مضمون کو پس بیچنے کا سائنس ہر سائنسی فنک کنگو پیر ترقی کی دوسری سیرامی اور ترقی شات مومروں۔ ہرے مضامین کی شمس اعلا رذات خواجہ حسن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحی صاحب سکریٹری انجن ترقی اردو اور بے شمار

خواتین اور اصحاب نے ہر جوش و خروش فرمایا۔ دو سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ ہر جوشی اردو مومول ہوتے۔ یا نمونے کے پرچے اس شرط پر بیچ دوں گا۔ اگر تائید ہو تو چھاپہ پرچے ہی اطلاع دیجیے۔ ورنہ پانچواں ہر جوش سالانہ قیمت دس روپے فوری۔ پنی

کردوں گا۔ صفت ہرگز نہیں بیچ سکتا۔ ابھی منگائیے۔ پتہ۔ ایس۔ اے خالق ایڈیٹر اخبار رسپرم، چاندی بازار دہلی



# ہماری زندگی پر نظام غد کے اثرات

(ادارہ)

واقع ہو جاتی ہو۔

ہمارے جسم میں ویسے تو بہت سے غد ہیں لیکن جن کی وجہ سے تبدیلی پیدا ہوتی ہو وہ بہت کم ہیں۔ اس نوع کے بڑے بڑے غدوں کے نام یہ ہیں۔

(۱) غدہ نخامیہ (Pituitary Gland) (۲)

غدہ کلاہ گردہ (Adrenal Gland) (۳) غدہ درتیبہ

(Thyroid Gland) (۴) پیرا تھائیرائیڈ

(Parathyroid Gland) (۵) غدہ بنی سیکس کلنید

(۶) غدہ لیلہ کا ایک حصہ۔ یہ غد جسم کے دوسرے غد

سے مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ دوسرے تمام غد میں نالیاں

ہوتی ہیں جن کے ذریعے وہ اپنی افراطات آنتوں میں پھیل

کے دیگر حصوں میں پہنچا دیتے ہیں۔ لیکن ان غدوں کو افراد

جو نہایت قلیل مقدار میں پیدا ہوتے ہیں براہ راست خون

میں شامل ہوتے ہیں۔ ان غدوں کے کیمیائی مادے اس قدر

قوت دار ہوتے ہیں کہ قلیل مقدار میں پیدا ہونے کے باوجود

جسم انسانی میں ان کی وجہ سے غیر معمولی تبدیلیاں رونما

ہو جاتی ہیں۔ یہی غد ہمارے قد و قامت کے کم و بیش ہونے

کے بھی ذمے دار ہیں۔ ان کی بدولت ہم موٹے اور دلی

ہوتے ہیں۔ یہی ہماری بڑھوتری اور جسمانی ترقی کی رفتار

پر بھی کنٹرول رکھتے ہیں۔ ان ہی کے ذریعے یہ طے کرنا بھی

کہ ہم سست کار ہوں گے یا چابک دست۔ عورت جو یا مرد

غرض یہ سمجھ کر یہ غد ہماری جسمانی اور دماغی ساخت و

نشو و نما پر پوری طرح اثر انداز ہیں۔

**شاہ غدود:** سرچند ان میں سے بعض غد اپنی ساخت و

بنیاد کے لحاظ سے بالکل سادہ ہیں اور ہڈیاں میں کسی

جسم کی بیچیدگی نظر نہیں آتی لیکن ان میں سے مختلف قسم کے

افراطات نکلتے ہیں اور ان کا اثر ہمارے جسم پر علحدہ علحدہ

مترتب ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر میں غدہ نخامیہ کو لیتا ہوں

بہایک کول، گلابی ساخت کا کٹا ہوا ہے۔ یہ بھیجے کے درمیانی

حصے میں ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر سے گہوارے میں

سنہ ۱۹۰۷ء کا واقعہ ہے کہ سوئٹزر لینڈ کے ایک قصبے

میں ایک مرغ نے انڈا دے دیا۔ چد کہا تھا تمام قصبے میں شو

چ گیا کہ یہ تو جادو ہے۔ مرغ کا انڈا دینا کیا معنی! چنانچہ لوگوں

نے اس مرغ کو پکڑ لیا اور ایک پجاریت قائم کر کے اس پر جادو

گری کا مقدمہ چلا دیا۔ پجاریت نے باقاعدہ اس کے مقدمے

کی سماعت کی۔ اور مرغ کے مقدمے کی بیرونی کے لیے ایک

وکیل بھی مقرر کیا تاکہ کیس میں کوئی سقم نہ رہ جائے۔ مرغ پر فرد

جرم لگ گئی۔ جرم ثابت ہو گیا اور سحر کا رسی و جادو گری کے جرم

میں اس کو زندہ جا۔ یعنی اس کا حکم سنا دیا گیا۔ چنانچہ اس

کے لیے لکڑی کی ایک چتا تیار کی گئی اور حسب فیصلہ پجاریت

مرغ کو چتا میں زندہ چلا دیا گیا۔

یہ واقعہ کافی پرانا ہے۔ اور چون کہ اس سے پہلے کسی

پرندو جانور میں اس نوعیت کا جنسی انقلاب کبھی نہ ہوا تھا

تھانہ دیکھتے ہیں اس لیے اس وقت ایک مرغ کے انڈا دینے

پر سارا ستر ہلکا اٹھا اور لوگوں نے اسے سحر و جادو سے

تعبیر کیا۔ گویا ان لوگوں کے نزدیک پرندوں میں بھی نہ قدرت

بھی کہ وہ انسانوں پر جادو کر کے انھیں مسح کر دیں اس سے

معلوم ہوتا ہے کہ وہاں مذہب اس زمانے میں کس قدر ابتدائی

مرحلے میں تھی! بعد میں پرندوں میں جب اس قسم کی جسمی

تبدیلیاں علم میں آئے لگیں اور قدرت نے بھی خرق عادت

کے ظہور میں ذرا انسانی سے کام لیا تو لوگوں کا وہم بھی رفتہ

رفتہ دور ہونے لگا۔ اور اب وہ اسے جادو کے بجائے پرندوں

کے اندرونی و جسمانی تغیرات پر محمول کرنے لگے۔ اسے بہت

سے واقعات ریکارڈ ہیں کہ مرغوں نے انڈے دیے اور

مرغیاں نہ صرف اذان دینے لگیں بلکہ ان کے کھنی اور تاج

بھی نکل آیا۔ مروایام کے ساتھ ساتھ لوگوں کے علم و فہم میں

مزید اضافہ ہوا اور نئے نئے تجربات و علمی اکتشافات کی

روشنی میں قدیم زمانے کے توہمات کی تاویلی دور ہوئی تو

لوگوں کی یہ سمجھ میں آئے لگا کہ کسی پرندے میں جسمی تبدیلی

اس کے نظام غدوں میں ایک خاص نوع کے تغیر و تبدیلی سے

ہو جائے تو انسان دیوبکر نہیں بنتا اس وقت اس میں مری نوعیت کی تبدیلیاں ہوئے لگتی ہیں۔ اس کی پٹیاں مولیٰ اور سخت ہونے لگتی ہیں۔ اسی قسم کی صورت اس وقت بھی پیدا ہوتی ہے جو جب غدہ کھامبہ میں رسولی ہو جاتے۔

یہ مختلف قسم کے کیمیائی افرازات جو غدہ کھامبہ یا دوسرے غدہ میں پیدا ہوتے ہیں اور جو براہ راست خون میں شامل ہوتے ہیں، ہارمونز کہلاتے ہیں۔ یہ دراصل ہونائی لفظ ہارمون سے نکلا ہے جس کے معنی پیغامبر کے ہیں۔ یہ گو یا ہم انسانی کے کیمیائی پیغامبر ہوتے ہیں۔ آئندہ ہم ان غدہ کے افرازات کے لیے لفظ ہارمونز ہی استعمال کریں گے ہارمونز کا ترجمہ اگر ہم غلطی سے اردو میں کرنا چاہیں تو اس کے لیے بہترین اصطلاح جیون رس یا جوہریات ہو۔ اس لیے کہ ان ہی غدہ کے افرازات پر انسان کی بڑھوتری اور زندگی کا دار و مدار ان کے توازن و تناسب میں فرق آجائے یا ان کی پیداوار بند ہو جائے تو پہلی صورت میں تو انسان انسان نہیں رہے گا بلکہ کچھ اور ہی بن جائے گا نہ اس کو داعی توازن صبح رشتہ کا نہ جسمانی تناسب اور دوسری صورت میں اس کی زندگی ہی محال ہے۔

اس کے علاوہ ایک دوسرا ہارمون ہے جو بنی غدہ کو کنٹرول کرتا ہے۔ ان غدہ میں سے ایک غدہ کے متعلق تصویر کیا جاتا ہے کہ وہ چربی کو جسم میں جمع رکھنے کے کام میں بھی حصہ بناتا ہے۔ ایک اور ہارمون ہے جس کے سپرد یہ کام ہے کہ وہ خون کے دباؤ کو تنظیم رکھے، نہ اسے گھٹنے دے نہ بڑھنے دے۔ ایک ہارمون کا کام فقط یہی ہے کہ وہ وضع حمل میں مدد کرے۔ چنانچہ عورتوں میں اس ہارمون کی کمی ہو جاتی ہے ان کے ہاں بچہ ہوئے میں شدید دشواریاں پیش آتی ہیں۔ اکثر صورتوں میں اپریشن کے ذریعے سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔ کچھ اور ہارمونز ہیں جو غدہ کلاہ گردہ اور غدہ درتیبہ وغیرہ کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ غرض یہ ایک منظم و مربوط نظام ہے جس کو تفصیل سے بیان کرنے کا اس مختصر مضمون میں موقع نہیں۔

غدہ کھامبہ کے بعد اب ہم غدہ درتیبہ کو دیکھتے ہیں۔ یہ غدہ دنیوں کی دو گلیاں ہیں جو گھٹکے نیچے ہوا کی مالی کے دونوں طرف واقع ہیں یہ دونوں گلیاں آپس میں ایک دوسری ساخت کے باریک ٹوڑے سے جڑی ہوئی ہیں

محمول ہوا اور عصبی خلیات کے ایک گچھے کے ذریعے دماغ سے وابستہ ہے۔ اس چھوٹے سے غدہ کے متعلق اب تک کی معلومات کا خلاصہ یہ ہے کہ اس میں سے سات آٹھ قسم کے مختلف کیمیائی مادے نکلتے ہیں جن سے انسان کے جسم پر بھی مختلف قسم کو اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسے شاہ غدہ کے معزز لقب سے پکارا جاتا ہے، اس وجہ سے کہ اس کے کیمیائی مادوں کی تراسن نہ ہو تو جسم کے دوسرے غدہ کی موجودگی ہی سہی سے بے کار ہو جاتی ہے۔

اس غدے کے سات آٹھ مختلف قسم کے کیمیائی مادوں میں سے ایک کا کام یہ ہے کہ وہ ہڈیوں کی بڑھوتری یا بیدگی کو قابو میں رکھے۔ اگر کہیں اس کیمیائی مادے کی تراسن یا بیدگی کو قابو میں نہ رکھے تو انسان دیوبکر ہو جاتا اور اگر کم ہونے لگے تو وہ ہوتا ہو کر رہ جاتا ہے۔ پڑانے زمانے میں بادشاہوں کے درباروں میں اکثر بونے مسخرے رہتے تھے تو ان بونوں کا مختصر رہ جانا اور پورے جسم کے ڈھانچے سے محروم رہ جانا اسی شاہ غدہ میں کمی کی خرابی آنے کا نتیجہ تھا۔ مگر وہ رے انسان تیرے کیا کہنے! تو اپنے عیب کو بھی دنیا میں نمین کر پیش کر دیتا ہے اور اسی کے ذریعے اپنی معاش بھی پیدا کر لیتا ہے۔

کیمبرائن ڈی میڈمبی نے بونوں میں ایسی دلچسپی لینی شروع کی تھی اور بہت سے بونوں کو اس نے اپنے ہاں جمع بھی کر لیا تھا۔ وہ چاہتی تھی کہ باقاعدہ بونوں کی نسل چلا لیکن اس کی کوششیں بار آور نہ ہوئیں اس لیے کہ اس ٹاسک بونا اکثر باندھ نکلتا ہے۔ بعض صورتوں میں اسے کام یا لی بھی ہوئی تو وہ بچے ہونے نہیں بنے بلکہ ان کے جسموں کا صحیح نمو و نما ہوا اور ان میں سے کسی نے بھی بچھوڑا قہ نہیں پایا۔ بونوں کے لیے ممکن ہے یہ بات عجیب نیز ہو کہ بونوں کے ہاں بونے کیوں نہیں پیدا ہوتے لیکن وہ لوگ جو قانون توارث کو سمجھتے ہیں ان کے لیے اس میں کوئی حیرت نہیں ہے۔

یہ واضح رہے کہ انسان اس شاہ غدہ یعنی غدہ کھامبہ کے افرازات کی زیادتی سے دیوبکر اور کمی سے ہونا اس وقت ہوتا ہے جو جب یہ صورت ایک شخص کے بڑھوتری کے زمانے میں واقع ہو۔ یعنی اس وقت جب کہ اس کا بچپن ہی ہو وہ بالغ نہ ہو چکا ہو۔ سن بلوغ کو پہنچنے پر جس کے بعد انسان اپنے پورے قد کو پہنچ جاتا ہے، اگر اس غدہ کے افرازات میں زیادتی

## ہماری زندگی پر نظام عدد کے اثرات

خراب ہو جاتا ہو اس لیے ایسے مریضوں کو وہ غذا اہتمام کے ساتھ دی جائے جس میں آيوٹین زیادہ پائی جاتی ہو گھیسے اور گلیچٹر کی شکایت عام طور پر اسی جزو غذا کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ برطانیہ کے جن علاقوں کی زمین میں آيوٹین کی کمی پائی جاتی ہو وہاں کے لوگوں کو عام طور پر گلیچٹر کی شکایت ہوتی ہو۔ مثلاً ڈربی شائر میں یہ مرض عام طور پر پایا جاتا ہے ہندوستان کے بعض علاقوں میں بھی جہاں کی آب و ہوا قدرے مرطوب ہوتی ہے آيوٹین کی کمی پائی جاتی ہے۔ جیناں چہ وہاں کے لوگ بھی گلیچٹر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ضلع گڑواسپور میں پٹن گلوٹ۔ اور اس کا نواحی علاقہ۔

عذہ درقیہ سے مصلی چار چھوٹے چھوٹے عذہ اور ہیں جو عین اس کے نیچے واقع ہیں۔ انھیں پیرا نر آڈ کہتے ہیں۔ اپنی ساخت اور بناوٹ کے لحاظ سے یہ عذہ نہایت دو ہیں لیکن انسانی جسم میں ان کی اہمیت کا اندازہ آپ اس تیز سے لگا لیں کہ اگر ان کو نکال دیا جائے تو انسان کا زودہ دہر تک زندہ رہنا ممکن نہیں۔ گویا انسانی جسم سے ان کی علیحدگی کے اثرات ہمیشہ ٹھہلک ثابت ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے درقیہ کا اپریشن زیادہ دشوار سمجھا جاتا ہے اور ماہرین ہی کے کرنے کا بہ کام ہے۔ اس میں یہ اہمیت رہتا ہے کہ کہیں درقیہ کے اپریشن کے سلسلے میں پیرا نر آڈ کی پیچھوٹی چھوٹی انگلیوں نہ نکل جائیں۔ ان کا کام انسانی جسم میں یہ ہے کہ وہ دانت اور ہڈیوں کی بناوٹ کے لیے غذا میں سے جو اعلیٰ عذہ کہے خون میں منتقل ہونے دیتے ہیں تاکہ وہ دانت اور ہڈیوں کی بناوٹ میں کام آئے۔ اب اگر کسی وجہ سے ان کی ضعیفیت میں بگاڑ آئے تو دانتوں اور ہڈیوں کو چوے کی سپلائی ٹک جائے گی اور وہ کم زور پڑنے لگیں گے۔ معلوم نہیں اس بار اہمیت کے چار عذہ کے اس جھلمکے کو نقل درقیہ کہوں ہیں جس حالانکہ ایک انسان سے یہ مصلی درقیہ سے زیادہ اہم ہے۔

اس کے بعد کم زور گزردہ ہوتے ہیں اس کا بھی جوڑا ہوتا ہے۔ ایک ایک گزردہ پر دو سرادو سرے گردے ہوتے ہیں عذہ درقرن کی کھنی کے مانند ہوتا ہے اور ہر گردے کے بارے میں ہرے پر چسپاں ہوتا ہے۔ اس عذہ کی علیحدگی بھی نہایت خوف ناک نتائج کی حامل ہوتی ہے۔ ایک انسان یا حیوان کو اس عذہ سے محروم کر کے آپ زیادہ عرصے زندہ نہیں رکھ سکتے۔ وہ روز بروز کم زور سے کم زور تر ہوتا جائے گا۔ اور

اس عذہ کا کام یہ ہے کہ ہماری رفتار زندگی پر کنٹرول رکھے۔ ماری اس تک کی معلومات اس عذہ سے متعلق ہیں کہ اس میں سے فقط ایک قسم کا ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ چھریے جسم کے ساتھ جسی اور سببناہ فوت ایسی شخص میں جیسے ہوسکتی ہے جس کے عذہ درقیہ میں ہارمون کی پیداوار سببناہ زیادہ ہو لیکن اگر کسی شخص کے خون میں یہ ہارمون زیادہ مقدار میں شامل ہوتا ہو تو اس میں جسی سلامت ہی ہر ہونے لگیں گی۔ بعض اوقات اس عذہ کو لیپائی ماری میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہو جاتی ہے جو کہ جس کی وجہ سے کھے میں سمیت کا اثر بڑھ جاتا ہے اور گھیسے کی شکایت لاث ہو جاتی ہے۔ یہ ذرا خطرناک عارضہ ہے اور بسا اوقات اپریشن کے ذریعے اس عذہ سے کچھ حصے کو بھی قطع کرنا پڑتا ہے۔ اس اوقات کہیں جسی میں اس عذہ کے ہارمون کی آسانی ہو اس کا اثر یہ پڑتا ہے کہ مساندہ شخص میں ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس کی دماغی صحت توازن میں بھی فرق آنے لگتا ہے۔ طب مغزی نے اس کا علاج تجویز کیا ہے کہ وہ بھیڑ کے عذہ درقیہ کے ہارمون لے کر ہار کے خون میں بذریعہ انجکشن داخل کر دیتے ہیں جو عارضی طور پر کسی حد تک علامات میں کو دور کر دیتے ہیں لیکن یہ عذہ دمناسرہ کو کوئی علاج نہیں ہے۔ بلکہ بسا اوقات مریض پر اس کا خرابی بڑھتا ہے۔ چونکہ اس سے عذہ درقیہ کی خرابی تو دور ہوتی نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ بڑھتی ہی رہتی ہے جس کی وجہ سے اس ہارمون کا پیہ اس میں مزید کی دافع ہو جاتی ہے اور ہر مرتبہ بھیڑ کے عذہ سے مصنوعی درنی ہارمون کی پہلے سے کچھ زیادہ ہی خوراک ہی پڑتی ہے۔

بعض بچے ایسے ہوتے ہیں کہ ان میں شروع ہی سے درنی ہارمون کی کمی ہوتی ہے۔ اسے بچے ابندہ ہی میں ٹھیک کر رہ جانے ہیں اور اگر کچھ نرمی بھی کرنے ہیں تو اس حد تک کہ بڑھ کر شاہ دو لھا کے چوے کہلانے لگیں۔

اس کا سبب علاج بھیڑ کا مصنوعی درنی ہارمون نہیں ہے اس لیے کہ اب تک کا ریکارڈ یہ ہے کہ ایسے مریضوں کو جس علاج سے پوری طرح کبھی صحت نصیب نہیں ہوئی اس میں ایسا دوا ہی علاج جو اس عذہ کی خرابی اور کمی کی کمی کو پورا کرنے والا ہو وہ تو بے شک کامیاب ہو سکتا ہے یا پھر اگر یہ صورت حال بعض غذائی اجزاء کی کمی کی وجہ سے پیش آرہی ہے تو انھیں پورا کرنے سے درست ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ہماری غذا میں آيوٹین کی کمی سے درنی ہارمون کا کمیائی توازن

بالآخر چند ہی روز میں مرجائے گا۔ گویا وظائف کے لحاظ سے اور قیامِ صحت و لقائے حیات کے لیے یہ دونوں گلٹیاں نہایت اہمیت رکھتی ہیں اور اپنے تغیرات کی وجہ سے اعضا توالد و تناسل کے اعمال و وظائف میں بھی بہت کچھ تبدیلیاں پیدا کر دیتی ہیں۔ مثلاً کسی جان دار کے جسم سے ان کو خارج کر دیا جائے تو اعصاب میں ضعف واقع ہو کر سارے جسم کے عضلے ڈھیلے پڑ جائیں گے تھریاؤں کی عضلی قوت سُست ہو جائے گی اور حرکت نہایت کم زور ہو کر تین چار دن میں مرجائے گا۔

جسم انسانی میں جب یہ گلٹیاں خراب ہو جاتی ہیں تو خون کی سہل ترکیب میں متور واقع ہو جاتا ہے۔ دل میں کم زور سی معلوم ہونے لگتی ہے۔ تمام اعضا رخیف و سُست پڑ جاتے ہیں۔ جلد کا رنگ پیلا یا کالا لانا نظر آنے لگتا ہے اگر اوائلِ عمر میں اس کا گروہ کے بیرونی حصے پر کوئی رسولی ہو جائے یا بڑھ جائے اور اس وجہ سے اس کو ہر روز زیادہ مقدار میں تراوش پا کر خون میں ملتا رہے تو جسم بہت جلد نشوونما پالیتا ہے اور آدمی سن بلوغ کو قبل از وقت پہنچ جاتا ہے۔ عورتوں میں چار پانچ سال کی لڑکی قد و قامت میں ۱۳-۱۴ سالہ لڑکی کے برابر معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور جوانی کی علامتیں بھی اس پر پائی جانے لگتی ہیں مثلاً جھن کا خون آنے لگتا ہے۔

مردوں میں جیسے سال کا لڑکا گروہ گروہ کی بیرونی حصے میں رسولی ہو جانے سے چند ہی ماہ میں بالغ ہو کر چھوٹا موٹا مرد بن جاتا ہے۔ واضحی مچھیں نکل آتی ہیں اور وہ اولاد تک پیدا کر سکتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ مرد و عورت دونوں صنفوں میں گلاہ گروہ کے جوہر کو تولیدِ مادہ اور تقویتِ اعضا تناسل میں بھی بہت بڑا دخل ہے۔

غده گلاہ گروہ اپنی ساخت کے اعتبار سے مفرد غده نہیں ہے۔ یہ دو حصوں سے مرکب ہے۔ ایک بیرونی اور ایک اندرونی۔ بیرونی حصے کو انگریزی میں "کورٹیکس" کہتے ہیں اور درمیانی و اندرونی حصے کو میڈولا، ان دونوں حصوں سے مختلف جسم کے ہارمونز (جوہر حیات) تراوش پاتے ہیں۔ "کورٹیکس" کا جوہر حیات زندگی کے لیے ناگزیر ہے لیکن میڈولا کا جوہر حیات زندگی کے لیے ناگزیر تو نہیں ہے لیکن ضروری یہ بھی ہے۔ ناگہانی آفات و حوادث سے مقابلے کے لیے انسان

جسم کو تیار کرنا اسی جوہر حیات کا کام ہے۔ انگریزی میں گلاہ گروہ کے اس حصے کے جوہر حیات کو "ایڈرینالین" کہتے ہیں۔

یہ جوہر حیات گلاہ گروہ میں اُس وقت تک محفوظ رکھا رہتا ہے جب تک اس کی ضرورت واقع نہ ہو مثلاً اگر کوئی ساندہ آپ کا پیچھا کرنے لگے اور آپ کو تیز بھاگنے کی ضرورت پیش آجائے۔ یا ہم سے بال بال بچ تو گئے ہوں لیکن خوف و ہراس نے یک سخت آن لیا ہو، یا اچانک غصے کا دورہ پڑ گیا ہو تو ان صورتوں میں ایڈرینالین آپ کے خون میں شامل ہو جائے گا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ غده در قیہ جوہر حیات زیادہ مقدار میں پیدا ہوگا۔ جذبات کو اچانک بھڑک جانے اور جسم کے یک سخت حرکت میں آجانے کی وجہ سے قلب پر جو کام پڑتا ہے اُس کو قابل برداشت بنادیتا ہے خون کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے اور خون میں سُکر کی مقدار میں بھی اضافہ کر دیتا ہے۔ نظامِ ہسمائی میں سُکاری تبدیلیاں اس وجہ سے عمل میں آتی ہیں کہ جیسا موقع اور جس نوعیت کا حادثہ پیش آئے جسم اُس سے پورا پورا مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائے۔ اگر موقع واردات سے فوراً بھاگ جانے کی ضرورت پیش آئے تو وہ تیز سے تیز وڑ کر اپنی جان بچالے جائے یا اگر لڑائی ہو جانے اور مار پیٹ کی فوجت آجائے تو وہ اس صورت میں بھی کسی جلی کم زور کی اظہار نہ کرنے پائے۔ یہ نوکلاہ گروہ کے درمیانی حصے کے جوہر حیات کی افادیت کی تفصیل بھی۔ اب ذرا اس غده کے بالائی حصے کے جوہر حیات کی افادیت کا حال بھی ملاحظہ فرمائیے۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ دونوں معدنی اجزاء یعنی سوڈیم اور پوٹاشیم کے تناسب کو قائم رکھتا ہے ان دونوں معدنی اجزاء کا صحیح تناسب اگر چار سے جسم میں نہ ہوگا تو ہمارا زندہ رہنا غیر ممکن ہے۔

بعض اوقات گلاہ گروہ کو دوق کے جراثیم کی چھوت لگ جاتی ہے۔ یہ جراثیم ان گلٹیوں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم میں سے نمک زچن میں صوبڈیم بھی ہوتا ہے زیادہ ضائع ہو جاتا ہے اور پوٹاشیم زیادہ رہ جاتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ شخص ایک مرتبہ ہی کم زور پڑ جاتا ہے اور خون کی کمی بھی اس کے جسم میں واقع ہو جاتی ہے۔ جلد کشیا جاتی ہے اور انجام کار قیہ جلد مرجاتا ہے۔ سنہ ۱۹۵۵ء میں ڈوئس نامی ایک شخص نے اس بیماری کے سبب کو (باقی ص ۲ پر)

ازادی - پرس - ایم - دی

ڈاکٹر نے معلوم کیا کہ شخص تیزی سے ہوائی دباؤ جب اس کا  
غیس روک دیا تب تو وہ رفتہ رفتہ تین روز میں باطل بھلا چکا  
موتی۔

اس حیوانی نظام کے وسیع مطالعے سے جس کے  
درجے سے ۱۰۰ احمد سے ہیں داخل ہوتی ۵۰ ایک شہور ماہر  
برخیال نظر کیا تو کہ بہت سے لوگ اپنے معدے میں گرائی  
اور تکلیف کے احساس کو دور کرنے کی کوشش میں ہوا کی بڑی  
بڑی مقدار پی رہے ہیں اس واسطے کہ ہوا کی مدد سے  
بیسے تپ معدے کے مہیت اور کی طرف حرکت کر سکیں  
تو میرا ردی یا غیر شعوری طور پر ان کو نیچے کی طرف دھکے  
لیے وہ دلی خواہ سے بدلتے ہیں۔

ابھی تک یہ تو کہ معدے میں ہوا کا داخل ہونا اس غیر  
معمولی لعاب تیزی کے باعث ہوتا ہو جو اس غذا سے جسم کی  
برائی سے دور میں آتی ہو۔ یہی ممکن ہے کہ بعض آدمی جو  
پیشانی عاتق فاعراف میں رہتے وہ لعاب میں اس طرح  
پھنس پڑے کہ ان سے ہوا زیادہ ہوا احمد۔ ان  
داخل ہوجاتی ہو اور انہیں دھکے دیا کہ وہ لوگ انہیں  
بے فحش کی شکایت کرتے ہیں اس کے ایک روزی میں کہ  
مردہ میں گھس رہے ہیں چہ بے باک بعض کہ وہ معدے کو غلبہ  
قوانوں بڑی انت میں نہیں ہائی جاتی ہو

اب عام عقیدہ یہ ہے کہ معدے میں غذا کی ختم کا باعث  
کس پیدا ہوتی ہے یہاں یہ نظریہ اب تک صحیح ثابت نہیں ہے  
معدے میں تیزاب اور تیسین کی کافی مقدار موجود رہتی ہے جو تیز  
روانی ہو مگر یہ سمجھ کر کہ جب معدے میں ۵۰ تیزاب نہیں ہوتا  
ختم شروع ہوجاتی ہو اور اس سے گیس پیدا ہوسکتی ہو جب  
وہیں معدہ میں کسی زخم یا سوزی کے باعث ٹھاکا ہوتی ہو تو  
اس حالت میں بھی ختم پڑی گئی ہو

پھر بھی یہ کہنا صحیح ہوگا کہ دوسرے اب بآلی بہت  
سعدی الفاظ میں "ہوا انہی کے عمل کو ایک خاص اہمیت  
محفل ہے اس کا حیوانی نظام میں صاف طور پر معلوم نہیں  
ہو۔ اکثر لوگوں میں یہ عمل غیر شعوری اور غیر اختیاری طریقہ پر جاری  
رہتا ہے۔ مزید تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ معدے میں  
ریاح کا اجتماع عصبی خرابیوں سے بھی ایک خاص تعلق رکھتا ہے  
مثلاً جن لوگوں کو سنگین سناں ماقبہ اہل ہوتے ہیں۔ ان کو  
تکلیف اور اضطراب اور سبب ان کے باعث کثرت ریاح کی

شکایت ہوجاتی ہو عام طور سے جذباتی پیدائش کی معدے  
میں ریاح کی پیداوار کا باعث ہوتا ہے۔

فیضان لغیا کے ایک بہت کہا کہ انسان ۵۰ معدہ  
اس سے "جذبات کو غماہ کر کے والا کہ ہوتا اس کے معنی یہ  
ہیں کہ معدہ جذبات سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ اگر ایک  
شخص فیضان میں مبتلا ہوگا تو چار اور توں بھی اس کو مسئلے  
اس طرح پیدا کر دے گا اور اگر وہ مطمئن اور پرسکون ہوگا تو  
وہ کسی بھی طرح اچھی طرح جھٹکے گا۔ اس کو کئی ایک  
سبب کو سمجھ کر بالکل آسان ہو انسان کے معدے اور آنتوں  
میں معدے بہت کثرت سے ہوتے ہیں اور یہ سبب کے اب  
دلی حکم سے ہوتے ہیں۔

## آنتوں کا تفسیر

معدے کے علاوہ آنتوں میں ریاح کی پیداوار بھی ایک  
اہم مسئلہ ہے۔ اس کا خیال یہ ہیں کہ معدے کی گیس بہت  
آنتوں میں داخل ہوتی ہو۔ اس کے بعد لوگ اس کو دھکے دیتے ہیں تو یہاں  
اس کے بعد وہ جیسے کہ اس کے کس کی کچھ مقدار میں  
جی جاتی ہو۔ انہی نہیں ہوتی کہ ریاح پیدا کرے۔

اس سے کہہ سکتے ہیں کہ آنتوں کے معدے کا سبب  
جی جاتی ہو۔ اس سے کہہ سکتے ہیں کہ اس کے واسطے انسان  
ریاح پیدا ہو۔ جو عام خیال یہ ہے کہ یہ کس مہیر اور تیزاب کا نتیجہ  
ہوتی ہو، لیکن اب یہ معلوم ہو چکا ہے کہ بھائی آنتوں کے اس  
حصے میں جس کا طول میں قیٹ ہوتا ہے۔ تیزاب اور تیزاب کا کوئی عمل  
نہیں ہوتا اس کا سبب یہ ہوگا کہ جو کچھ اس کے اندر موجود ہوتا  
وہ وہاں ہی سے سفر کرتا ہو اور کافی حد تک تکلیف  
میں ہو۔ جو کہ ان لوگوں میں اس کے پچھلے تک صورت حال  
بہل جاتی ہو اس کی تفسیر یہ ہے کہ ریاح کی وافر  
موجودگی اس کی جاتی ہو اور آنتوں میں جو تیزاب  
وہ اب بھی کئی قدر تیزاب میں ہوتے ہیں اس کے باعث تیزاب  
جراثیم کے ساتھ تیزاب جراثیم

ناہم مہر یہ کہتے ہیں کہ اس تیزاب کے عمل سے جو  
ریاحی مواد بہت کم تیزاب پیدا کرتی ہے۔ اس کے کہ وہ بہت  
معدے میں جاتی ہو اور آنتوں میں شامل ہو کر تیزابوں کو ذرا  
میں ہوتا ہے اس آسانی سے پیدا ہو گیا جاتا ہے کہ بہت

ان لوگوں نے اسماعی رقبہ کے خون کی شرابیوں میں بھی پیدا ہوتی جو تین کے جذبات غیر متوازن اور متزلزل ہوتے ہیں۔ ریح کی تکلیف میں رہنے والے مریضوں کا معاشرہ اور علاج کئی سال تک کرنے کے بعد میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ ان لوگوں میں اکثر و بیشتر عصبی عنصر ہی غالب رہتا تھا اس صورت حال کو دیکھ کر ہمیں اس امر پر غور کرنا پڑتا ہو کہ کیا ایسا تو نہیں ہو کہ ریح و نفخ کی پیداوار کے اسباب میں عصبی عنصر ہی سب سے زیادہ اہم ہو؟

جن عناصر پر ریاحی تکلیف کی ذمہ داری عائد کی جاسکتی ہو، ان کی تفہیم میں ہم پیپٹروں کو بھی نظر انداز نہیں کر سکتے۔ بیسیا کہ اگر پرکھا گیا ہو جو گیس آنتوں سے خون میں جذب ہوتی ہو وہ پیپٹروں تک لے جای جاتی ہو اور وہاں سے ملت نفع کے ذریعے سے خارج ہوتی ہو۔ اس لیے جب پیپٹروں سے مریض ہو جاتے ہیں، اور ان کے ذریعے دوران خون میں نقص پیدا ہوتا ہو تو مریضوں کی آنتوں میں نفع کے آثار زیادہ نمایاں طور پر پائے جاتے ہیں۔ منویا اور دھری پیپٹروں کی بیماریوں میں، اور ان عصبی مریضوں میں بھی جو سینس انفنس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال اکثر دیکھی جاتی ہو۔

نفخ امعاء ایک دوسرا سبب جو اچھی طرح ثابت ہو چکا ہو وہ نشاستہ والی غذاؤں کا مکمل طور پر ہضم نہ ہونا۔ اسی سبب سے اطباء ایسے مریضوں کے لیے وہ غذائیں تجویز کرنے ہیں جن میں نشاستہ اور تکرر کی مقدار کم ہوتی ہو یہ صحیح ہو کہ جب تکرر غذائیں اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور قوتوں تک پہنچ جاتی ہیں تو جراثیم ان پر فوراً حملہ کر دیتے ہیں، اور گیس پیدا ہوئے گنتی ہو۔ لیکن ایک مشہور ماہر کا خیال ہو کہ نشاستہ سے زیادہ اہمیت "سیلولوز" کو حاصل ہو۔ اس لیے کہ اگر کھانا پکانے اور چبا کر کھانے سے نباتاتی خلا یا قابل ہضم نہ نہیں ہے تو صرف یہی نہیں کہ اسماعی مادیوں میں غیر ہضم شدہ نشاستہ کی بڑی مقدار جمع ہو جائے گی بلکہ ان میں غذاؤں کو ایسے ٹودے ہو، ہوں گے جو میل بھڑاب اور اسماعی حرکت میں رکاوٹ پیدا کریں گے۔ مزید پر ان آنتوں کے درم کے متعلق بھی یہ خیال کیا گیا ہو کہ اس کو نفخ پیدا ہوتا ہو۔ مگر یہ بات ابھی پایہ تحقیق کو نہیں پہنچی ہو۔

### علاج

اس مرض کے علاج میں پہلا کام یہ ہونا چاہیے کہ

حوان اور تین درست تشخیص کی آنتوں میں فسنہ کی بوسیدگی ہو جو گروہ کوئی نفخ پیدا نہیں کرتی اس سے ظاہر ہوتا ہو کہ بعض دوسرے منہجی ہیں جو ریح کے غیر معمولی اجتماع کا باعث ہوتے ہیں۔

اس موضوع پر جدیدہ پیکر مطالعہ یہ بتاتا ہو کہ آنتوں کی پیچ دار اور غیر ارادی اعصابی حرکت جب سست ہوتی ہو یا رک جاتی ہو تو گیس پیدا ہونے لگتی ہو، اور بڑی مقدار میں ریح کا اجتماع ہو جاتا ہو۔ اگر یہ دیکھا گیا ہو کہ خارج ہونے کے بعد باہر کے بعد نفخ کی تکلیف مانی نہیں رہتی۔ اس سے ہم یہ نتیجہ طور پر نکال سکتے ہیں کہ بعض کا ہونا بھی ریح اور اسماعی نفخ کا باعث ہوتا ہو لیکن دوسری طرف یہ بھی بتا دینا چاہیے کہ اسہال یا بھلا س سے بھی کبھی کبھی کی پیداوار میں اعصابی ہوتا ہو۔

دوسرا سوال یہ پیدا ہوتا ہو کہ اگر اسماعی حرکت سے سست ہو جائے تو گیس پیدا ہوتی ہو تو اس بہہ اس کا نقصانی عمل کیا ہو؟ اس امر کی تجرباتی شہادتیں موجود ہیں کہ گیس کا بہت سا حصہ خون سے خارج ہو کر امعاء میں داخل ہوتا ہو۔ تجرباتی جانوروں میں جب امعاء کے کسی شتم کو باندھ کر بند کر دیا جاتا ہو تو اس ختم کے اندر گیس اسی وقت جمع ہوتی ہو۔ جب دوران خون میں سستہ ہو کر دیا جاتا ہو۔ اس سے معلوم ہوتا ہو کہ مثالی خون سے جو گیس اس اسماعی ختم کے اندر لگتی ہو وہ پھر رگوں میں جذب ہو کر کہیں اور نہیں جاتی بلکہ وہیں جمع ہو جاتی ہو۔

پہوں کہ چھوٹی آنتوں میں قوتوں کی بڑھت دوران خون کہیں زیادہ ہوتا ہو اس لیے اولیٰ الذکر میں گیس زیادہ تیزی سے دوبارہ جذب ہوتی ہو، اور قوتوں میں بہت کم جذب ہوتی ہو۔ یہی سبب ہو کہ ایکس ریزی معائنہ چھوٹی آنتوں میں گیس کا اجتماع بہت سنا زود درسی ظاہر کرتا ہو۔ اسی سے یہ بھی معلوم ہو جاتا ہو کہ قلب کی بیماری اور دوران خون کی ہر خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ میں نفخ پیدا ہو جاتا ہو۔ لیکن یہ بھی ظاہر ہو کہ دوران خون بڑی حد تک ان عصبی حرکتوں پر موقوف ہو، جو پورے اعصابی نظام پر سفر کرتی رہتی ہیں۔ یہ باہمی تعلق و انحصار آسانی سے ان لوگوں میں دیکھا جاسکتا ہو جن کا چہرہ جذباتی توازن میں ذرا نقص پیدا ہوتا ہے یا سپید ہو جاتا ہو یا ہی سرخی اور سپیدی

کسی ماہر طبیب سے مشورہ کیا جائے۔ اچھے مطالعے اور کامل جسمانی معائنے کے بعد طبیب اس امر پر غور کرے گا کہ اس کا کوئی عضوی سبب نہ ہو تو وہی نہیں۔ اگر ہو تو سبب کو پہلے اسی سبب کو دور کرنے ضرورتی ہوگا۔ اس سے نقلت برتنے کا نتیجہ اکثر بہت خراب ہوتا ہے۔

اگر مریض کو فیض کی شکایت ہو، تو جہاں تک ممکن ہو اس نوزدنی اور قدرتی طریقہ پر ڈور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے مریض کو چاہیے کہ صبح کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گلاس یا دو گلاس پانی میں بسوں کا قطورا ساعق ڈال کر پی لیا جائے۔ اس سے آنتوں کا عمل اعتدال پر آجائے گا۔ اس کے علاوہ مریض کو دن بھر میں کھانوں کے درمیان چار بج گلاس پانی پینا چاہیے۔ زیادہ شدہ مرض کی صورت میں ایک بار دو بجے روغن بادام بھی رات کو سوئے سے پہلے پی لینا چاہیے۔ ریاح کے علاج کا کوئی بھی طبی پردہ گرام دوسرے امراض کے علاج کی طرح ہر مریض کی انفرادی حالت پر ہونا چاہیے ہوگا، یہی اس میں مختلف طبائے اور قوی و ضعیف رکھنا ہوگا۔ ہر مریض میں ایک عام ہدایت یہ دی جاتی ہے کہ ریاح کے مریضوں کو بھی گرم کھانا، پیسہ، خشک بیج، مریض کھیر، لڈو، اور دوسری بادی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن سے اور آنتوں میں تیزاب پیدا کر لی ہیں۔ ادا کے ہر گز نہ کو

پہلے بہت اچھی طرح چبا لینا چاہیے۔ زیادہ مقدار میں غذا کھانا، تیزی سے کھانا اور زیادہ رات کے کھانا کھانا ترک کر دینا چاہیے۔ کبھی ضرورت ہو تو قنطوری مقدار میں ٹھنڈے لینے سے ریاح کی تکلیف میں افادہ ہو جائے گا۔ گلاس کا عادی ہونا اور بار بار ٹھنڈے نہیں لینا چاہیے۔ جہاں تک ورزش کا تعلق ہو طبیب خود ہی مریض کی حالت کے مطابق ورزش تجویز کر دے گا، جس میں تنفس کی ورزش بھی شامل ہوگی۔

عصبی دباؤ اور جذباتی ہیجان کو ہمیشہ روکنا چاہیے۔ دماغ اور قلب کو آرام و سکون کی حالت میں رکھنے سے خواہ مخواہ نڈہ ہوگا۔ یہ نڈہ نامفول اس بیماری میں بھی صحیح ہے کہ مریض کی علامتوں کے ساتھ مریض کا بھی علاج ہونا چاہیے اور یہ وہ کام تو کسی ماہر طبیب ہی سے ہاتھوں انجام پے سکتا ہے۔ جہاں تک اسن و سکون حاصل کرنے کا تعلق ہو جس سے نڈہ دیکھا کہ کہ علاج کے ساتھ ساتھ سب سے بڑے حکیم یعنی خدا سے دعا جس کرنا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو خط ہر ترکہ اگر ریاح کی پیداوار نہ ہو یا کسی مثلی امراض کے ساتھ ہو، تو ماہرانہ طبی مشورہ اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن اوپر کی تمام باتیں سمجھنے کے بعد مریض اپنے علاج کے سلسلے میں صلب کے ساتھ زیادہ تھوڑے دن میں کر سکے گا۔

## بقیہ مضمون ۷۱

ثابت ہوئے ہیں۔

آخر میں ایک اور غصہ کا ذکر کروں گا۔ یہ لہبہ کے ایک برستے پر واقع ہوتا ہے۔ اس کا ہارمون (جو ہر جراثیم بھی براہ راست خون میں شامل ہوتا ہے۔ یہ بہت سے چھوٹے چھوٹے فلیوں کا مجموعہ ہے۔ اس میں جو یہ جو ہر جراثیم نکلتا ہے اسے انسولین کہتے ہیں۔ اس کا کام یہ ہے کہ یہ انسانی جسم میں شکر کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے۔

پالیا تھا۔ اس وقت سے اس بیماری کا نام ہی عارضہ ٹائپس پڑ گیا۔ لیکن اب سے چند سال قبل تک اس مرض کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا تھا۔ جو بھی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا تھا بس مر کر ہی اس کو چھٹکارا ملتا تھا۔ ابھی حال ہی میں سائنس دانوں نے گوشت کے لیے ذبح ہونے والے بیلوں کے کلوہ گردہ کا جو ہر حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اس جوہر کے روزانہ انجکشن اس مرض میں کام آتا ہے۔

**جامع الصنعت** | صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی

ملکتیہ زکریا کوچہ کاشغری، دہلی

تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ ضخامت ۲۰۰ صفحے قیمت ایک روپیہ۔



جلد حقوق محفوظ

22

جائے تو من سب جو بیکن یہ بیکن ۔ سو تو ان پر گرم استری پیر دینی چاہیئے ۔ اگر جی سے چرائیہم ہلاک ہو جائیں گے۔

## مچھلی کا تیل

سوال :- سارک بورائل یا کاڈلورائل پینے کے لئے ہیں کن کن چیزوں سے پرہیز لازم ہے اور کن کن چیزوں کا استعمال بڑھایا جائے تاکہ پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے ؟ دودھ کو متعلق آب کی کیا رائے ہو ؟ (خبردار ۹۵۳)

جواب :- شارک بورائل یا کاڈلورائل کو مک مقدار اور صحت بخش چیز کی حیثیت سے استعمال کیا اور کرنا چاہنا ہو ۔ یہ کسی حالت میں بھی مضر نہیں ہے بشرطہ کہ طبیعت اُسے قبول کرے اور اسے صحیح مقدار میں استعمال کیا جائے ۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں اس کے دوران استعمال میں کسی قسم کے پرہیز کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا اور نہ کوئی پرہیز معلوم ہو ۔ اور نہ ہی ضروری ہو کہ دوران استعمال میں کسی خاص غذا کا انعام کیا جائے مچھلی کے تیل کے استعمال کا اچھا زمانہ سردی کا موسم ہو ۔ اسے دودھ میں ڈال کر بھی پیا جاسکتا ہو ۔ کسی فصل کے رس میں بھی اور بلا کسی چیز کے بھی استعمال کیا جاتا ہے ۔ مچھلی کے تیل کے انتخاب میں بھی خاصی احتیاط کی ضرورت ہے ۔ مہری رائے میں مچھلی کا وہ تیل جو بالکل خالص ہو (کسی کیمیائی ذریعے سے اُسے صاف نہ کیا گیا ہو) اور خوب والا ہو سب سے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

## ورزش اور غذا

سوال :- لوگوں میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ سخت مشق کی ورزش کرنے والے کو دودھ، مکھن اور گھی کافی کھانا چاہیئے ۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو ورزش نقصان دہ ثابت ہوتی ہے ۔ یہ کہاں تک صحیح ہے ۔ اس کے ساتھ ہی اتنا اور بتا دیجیے گا کہ کالج کے لڑکوں کے لیے، جو کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈیٹا میٹیکس لگاتے ہیں کس قسم کی خوراک استعمال کرنی چاہیئے ؟

(زاہد حسنین - لدھیانہ)

جواب :- سب سے پہلے تو یہ طے کرنا ہو کہ سخت جسم کی ورزش کس مقصد کے لیے کی جا رہی ہے ۔ اگر سخت ورزش کا مقصد جسم کے بڑھے ہوئے وزن اور چربی کو کم کرنا ہو تو دودھ، گھی اور مکھن کی جسم کو بالکل ضرورت نہیں ہے چربی تو

ہاتھیر کی انجمیوں کے درمیان ۔ پیٹ پر جنسی اعضا پر ۔ لیکن شہرت کی صورت میں مرض تمام جسم میں عام بھی ہو سکتا ہے جسم پر مار بک دالے ہوئے ہیں جن سے رطوبت نکل کر مرن کو دوسری جگہ اور دوسرے اسیابوں تک مرس کو پہنچا دیتی ہے ۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ مرض منتقلی جی ہو ۔ لہذا آپ کو احتیاط برتنی چاہیئے کہ آپ نے کپڑے کوئی دوسرا استعمال نہ کریں جہاں تک علاج کا تعلق ہو آپ کو فوراً سہزپوں کا شور بہ استعمال کرن شروع کر دینا چاہیئے ۔ ہا میں میں سہزپوں کو اہمیت حاصل ہونی چاہیئے ۔ سگتہ سے اور دوسرے رخ فو کہہ بھی استعمال کرنے جا بیسے ۔ دوئے طور پر نوکی اجھی قسم کی مسعی خون دو، شروع کر دیں ۔ اتنا کرنے کے بعد مری علاج کرنا چاہیئے ۔ اس کے لیے حسب ذیل اصول پرعمل کیجئے رات کے ۔ قبل سہ پہر گرم پانی ڈالیں اور ہم پر خوب اپنی طرح صابن میں ۔ اور اس کے بعد معمولی گرم پانی کے ش میں ۔ نمک نہ تو نیم کو پانی میں حوت دیں اور اسے پھان کر ٹپ میں ڈال دیں اور اس میں ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک بیٹھ جائیں اس کے بعد تمام جسم کو، خصوصاً ان حصوں کو جو متاثر ہیں، سخت کھڑوئے جسم کے تو لیے سے یا برش سے رگڑاؤں ۔ گو یہ عمل تکلیف دہ ہے، لیکن ایسا کرنے سے وہ جھٹھل جائے ہیں جہاں خارش کا مواد ہو اور جراثیم موجود رہتے ہیں ۔ اس کے بعد پھر پانی میں بیٹھ جائیں اور دو تین منٹ کے بعد نکل آئیں ۔ جسم کو نرم تو لیے سے خشک کریں اور اب جسم پر مرہم سفیدہ جست، نیم کا تیل، زیتون کا تیل یا کوئی عمدہ مرہم با تیل مل لیں ۔ کپڑے پہن کر بستر میں چلے جائیں ۔ صبح غسل نہ کریں ۔ رات کو پھر وہی عمل کریں اور چار رات اسی طرح کریں ۔ پانچویں دن حسب معمول غسل نہ کرنا چاہیئے ۔

ان چار دنوں میں یقین ہو کہ مرض کے جراثیم ہلاک ہو جائیں گے ۔ اور غذا اور مصفی خون ادویہ خون کو قوی کر چکی ہوں گی اور آپ اس مرض سے نجات پالیں گے ۔

آپ کو حسب ذیل احتیاطیں کرنی چاہیں :-

(۱) چار دن تک کپڑے تبدیل نہ کریں ۔ اور پانچویں دن ان کپڑوں کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں تاکہ جراثیم ہلاک ہو جائیں، اور مرض دوسروں تک نہ پہنچ سکے ۔

(۲) غلات تکلیف، کھل، چادر وغیرہ کو بھی اگر پانی میں ڈالا

**جواب :-** میری رائے میں تو کثرتِ اولاد کی بنیادی وجہ عورتوں کی کم زوری ہے جو انھیں شغفہٴ مردوں سے ملتی ہے۔ بیرونی مغرب انھوں نے اس شدت سے کی کہ انگریزوں کو بھی مات کر دیا۔ راتوں بن گئے، شراب اور کباب اڑائے، ڈانس کی، سٹریٹ کے نیلگوں ڈھوسے سے کھیلے نتیجہ یہ ہوا کہ قدرت کے قاعدوں اور ضابطوں کو فراموش کر بیٹھے۔ اچھی غذا کا دھیان نہ ورزش کا خیال۔ میند کی فکر نہ صحت کے دوسرے اصول کا ہوش۔ سنبھا گھر تفریح کا دھین گئے۔ اور فیمیں کیسی؟ سب ہجیان پیدا کرنے والی اور مخرب اخلاق نے معلوم کیا کیا کرتے پھرتے ہیں۔ نتیجتاً کل صحت کو محروم ہیں اور مقوی باہ و افروشتوں کے حریدار اور ٹسک و ملذذ دواؤں کے دل دادہ اور ضرورت مند گھر کی عورتوں کا ان کو خیال نہیں اور خیال ہے تو کم زوری اور نااطقتی کی وجہ سے ان کی خواہشات کو پورا نہیں کر سکتے۔

یہ تو حال ہے افس طبع کا جو ہندیب نو کا علم بردار ہے اور عرب جن کو امیروں میں کہا کرتے ہیں۔ اب رہے غریب تو ان کا حال کی ڈگرگوں ہے۔ امیر طبقہ اسٹیٹی فک فاکتہ کٹی کا شکار ہے تو یہ بی بی رے روتی سے محروم ہیں آرام کو یہ حال نہیں سبج سے شام اور رات تک نوکری کرتے ہیں اور گھر اکڑ پڑ رہتے ہیں۔ ان لوگوں کی تفریح کو مقامات دو ہیں سب ماہر باحسن بازار اور پھران کی اپنی بیوی۔ افراط و تفریط کا یہاں بھی دور دورہ ہے۔ رئیس جس طرح عادات بد کے شکار نظر آتے ہیں یہی میں ان سے پیچھے نہیں ہیں اور بالآخر اشتہاری دوا فروشوں کے بڑے مستقل خریدار بنے ہوئے ہیں۔

امیر ہوں یا غریب دونوں طبقوں میں مردوں کا ایک ہی حال ہے۔ دونوں مکمل طور پر عورت کے بھڑکائے ہوئے جذبات کی تسلی کرنے سے قاصر ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج جس طرح ۹۹ فی صدی مرد صنعت یاہ کا شکار ہیں اسی طرح ۹۹ فی صدی عورتیں ہم کے طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہیں کسی کا رحم کم زور ہے تو کوئی سیلانِ رحم کی شکار ہے۔ کوئی ایام کی بے قاعدگی کا نشانہ ہے تو کوئی کثرتِ جنین میں گرفتار سب امراض کا انجام رحم کی کم زوری ہے اور سب جانتے ہیں کہ کم زور رحم نطفہ قبول کر لینے کی شدید متعلقہ رکھتا ہے۔ ذرا پہلے نطفے کی عورتوں کی تاریخ پر نظر ڈالیے،

جسم میں پہلے ہی موجود ہے، اسے کم کرنا ہو، مکھن اور مگی کھا کر بڑھانا نہیں ہو۔ لیکن اگر سخت ورزش وزن بڑھانے اور صحت حاصل کرنے کے لیے کی جا رہی ہے تو ایسی صورت میں دودھ بھی اور مکھن کی ضرورت اور عادت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا۔ دودھ نہ صرف ایک مکمل غذا ہے بلکہ یہ دل کے عضلات کو قوت دینے والا ایک قدرتی سیال ہے سخت ورزش کے بعد دودھ جسم کے لیے ایک نعمت سے کم حیثیت نہیں رکھتا جسم کی حرارت قائم رکھنے کے لیے مکھن اور مگی کا استعمال بھی لازمی ہے۔

کالج کے لڑکوں کے متعلق نہ معلوم آپ کو کس طرح یہ خوش فہمی ہو گئی کہ یہ حضرات کافی ورزش کرتے ہیں اور ڈیٹہ پیشکش دلاتے ہیں۔ ہمارا تو مشاہدہ یہ ہے کہ ان حضرات کو کھانے، سونے اور امتحان کے دنوں میں پڑھنے کے سوا کچھ آتا ہی نہیں۔ بہر حال چند سیک بخت ایسے ضرور ہوتے ہیں کہ رات کو جاگ سوجاتے ہیں اور صبح جلد سیدار ہو جاتے ہیں اور ٹپلنے، ورزش کر کے ٹپل جاتے ہیں یہ لوگ ششے میں دودھ مکھن، غذا میں سبزیاں اور مٹا سب گوشت اعتدال کے ساتھ کھاتے تو بہر حال ان کے لیے کافی ہو گا۔

میں اس کا قائل نہیں ہوں کہ طالب علم سخت فہم کی ورزش کریں اور گامایا نام بخش بننے کی فکر میں لگ جائیں۔ سچ کا ٹھنڈا اور کوئی دوسری ملکی ورزش کر لینا بہت کافی ہے۔ ان کی صحت کو قائم رکھنے کے لیے اس سے۔ یہ وہ ورزش کی ضرورت نہیں ہے۔

غالب گھی تو آج کل "پراٹم" بن چکا ہے۔ کچھ کچھ کر لیجیے "حیاتین آمیز" بنا سیتی ہی کھانے کو ملے گا۔ اس سے بہتر ہے کہ مکھن پر زیادہ زور دیا جائے کہ اب تک بعض ڈکٹریاں اچھا مکھن بھی نہ پا کر رہتی ہیں لیکن یہ بھی کچھ دن ہی کی بات معلوم ہوتی ہے۔ اس کے بعد "بنا سیتی" مکھن بھی مارکیٹ میں آنے والا ہے۔ خدا خیر کرے۔

### ضبط تولید کا مکمل نسخہ

**سوال :-** میں یہ معلوم کر کے بہت خوش ہوں گا کہ ضبط تولید کا مکمل نسخہ یا ترکیب کیا ہے۔ آپ کا تشفی بخش جواب بہت سے لوگوں کو کش مکش سے بچائے گا۔

(خریدار ۱۹۴۰ء)

FD

یہ تکلیف جاتی رہے گی لیکن افسوس کہ عینک لگانے کے بعد بھی مجھے اس تکلیف سے نجات نہیں ملی  
ابھی آنکھوں کی اس تکلیف کو آرام نہیں ہوا تھا کہ صبح کے وقت میرے ٹخنے سوجھنے لگے اور شام تک میری پٹنڈیوں پر بھی اس کا اثر ہو گیا۔ گرمی میں تو میں جسمانی محاذ سے اور بھی کم زور ہو جاتا ہوں اور امتلا کی ایک نئی شکایت ہونے لگی ہے۔ جاڑے میں ذرا باہر نکلا اور تھکری لگی ہیں روٹی اور سبزی چیزیں جسم نہیں کر سکتا۔ میرے چہرے اور کمر پر دانے دانے سے ہونے لگے ہیں۔ امتلا ہیشتہ کھانا کھانے کے بعد ہوتا ہوا کبھی کبھی کھانا کھاتے کھاتے شروع ہو جاتا ہے۔ اور مجھے دست خوان سے بچہ کھانا کھاؤ ہی اٹھ جانا پڑتا ہے۔

اب تک میں نے اپنے سلسلے میں تین ڈاکٹروں سے مشورہ کیا ہے۔ میرے خون، پیشاب اور پاخانے کا بھی تجزیہ کیا گیا ہے۔ ان تینوں ڈاکٹروں نے مجھے دیکھ کر یہی بتایا کہ میرے جسم میں بظاہر کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ نظام ہضم کا ایسے رے لیا گیا تو اس سے فقط اتنا پتہ چلا کہ میری آنت بعض جگہ سے مسکڑی ہوئی ہے اور بعض جگہ سے پھیلی ہوئی ہے لیکن وہ ڈاکٹر جس کو میں نے ابھی حال میں دکھایا ہو کتا ہے کہ یہ کوئی خاص بات نہیں ہے جو جن لوگوں کی قوتوں ذرا حساس ہوتی ہو ان کی اندر سے یہ کیفیت ہو جاتی ہے جتنا چاہوں کی اس کیفیت کا تدارک کرنے کے لیے اس نے مجھے کھانا کھانے سے پہلے کچھ گولیاں کھانے کے لیے دیں۔ ان گولیوں سے آرام تو کیا ہونا امتلا کی کیفیت میں مزید اچھا نہ ہو گیا اور میرے دائیں دان کے چدے میں تکلیف بھی ہونے لگی۔ اب ممکن کی یہ کیفیت ہو کہ میں اپنے بالوں میں زیادہ دیر کنگا یا برش بھی نہیں کر سکتا۔ ٹھیک ٹھیک کر کرتا ہوں چلنا پھرنا میرے لیے دشوار ہے۔ اکثر بستر پر بیٹا رہتا ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہے۔

میں نے اپنا مفصل حال آپ کو لکھ دیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ خود میرا علاج کیجیے۔ اگر وہاں مناسب سمجھیں تو دوا میں دیجیے۔ مگر اگر آپ محض غذائی اور تدریجی علاج کو میرے لیے کافی سمجھیں تو اس کے متعلق تفصیلی ہدایات دیجیے۔ اگر ہمدردی میں اس کا جواب دیر سے دیں تو مجھے آپ کا علاوہ جواب دے کر ممنون فرمائیے کہ میں

زندگی سے بے زار ہو گیا ہوں۔

(نعیم الحق گورکھ پور)

جواب :- آپ کا مفصل حال میں نے پڑھا۔ واقعی آپ نے کافی تکلیف اٹھائی ہے۔

میرے نزدیک آپ کے جسم میں فاسد مادوں نے یہ صورت حال پیدا کر رکھی ہے۔ خون کا کیمیائی توازن بالکل خراب ہو گیا ہے جس کی وجہ سے آپ کو مختلف عوارض نے گھیر لیا ہے۔ سردی میں آپ کو تدریجی علاج بتاؤں گا لیکن میں کہہ نہیں سکتا کہ آپ کو جلد اس سے فائدہ بھی پہنچے گا یا نہیں۔ بہر حال اگر دواؤں کے استعمال کی ضرورت پڑی تو کچھ عرصے بعد پڑے گی۔ اس سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ حسب ذیل تدابیر اختیار کریں اس سلسلے میں ایک عرض اور جو وہ یہ کہ جو ہدایتیں دی جائیں ان پر سختی سے عمل کیجیے۔ ابتدا میں کچھ دقتیں محسوس ہوں تو یہ نہ سمجھیے کہ آپ کو مشورہ غلط دیا گیا ہے اور جو ہدایتیں آپ کو دی ہیں وہ آپ کی قوت برداشت سے باہر ہیں۔

اپنے کمرے میں صبح کے وقت کسی کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے گہرے سانس لیجیے۔ شروع میں کھڑے ہونے میں تکلیف ہو تو ۳-۴ منٹ سے زیادہ کھڑے نہ ہوں۔ لیکن کوشش کر کے کھڑے ضرور ہوں۔ آپ کے ٹخنوں میں تکلیف تو محسوس ہوگی لیکن اس سے فائدہ بھی پہنچے گا اسی دوران میں اپنی ایک ایک ٹانگ آگے پیچھے دھریں نہ جہاں تک پھیلائی جاسکے پھیلائیے۔

اس کے بعد ملازم کی مدد سے گرم پانی سونہائیے صابن یا کھلی سے جسم کو لیجیے اور گرم ہی پانی سے اسے دھو ڈالیے۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی کی ایک بانٹی اپنے اوپر ڈالیے اور ربڑ کے بھانویں سے جسم کو اچھی طرح ملوایا اس سے دوران خون تیز ہوگا جو عصبی مریضوں میں عام بطور ہرست ہوتا ہے۔

نہانے سے فارغ ہونے کے بعد سنگترے کر کے بڑا گلاس پیجیے۔ اور بستر میں اچھی طرح اوڑھ لپیٹ کر لیٹ جائیے۔ منہ بہر حال کھلا رہنا چاہیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کو پہلے ہی روز نیند آجائے گی۔ اٹھنے پر ایک گلاس پانی میں ایک نیو کارس ڈال کر پی لیجیے۔ آج کل سردی کا موسم ہے پانی فدا سا گرم کر لیا جائے۔ اور کوئی غذا نہ کھائیے

کی آنتیں اور معدہ اپنی صحیح پوزیشن اختیار کر لے گا اور اس کو فضل کے تمام فائدہ رفتہ رفتہ جاتے رہیں گے۔

تختہ پر بھی آپ پہلے یاد دوسرے ہی روز سی بیٹنے لگیں۔ چوتھے ہی روز آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے جڑھوں میں کوئی تکلیف باقی نہیں ہو۔ پانچویں روز باقاعدہ پھل اپنی غذا میں شامل کر لیجیے۔ پانچ دن تک برابر پھلوں ہی پر رہیے اور کوئی اور غذا نہ کھائیے۔ اس کے بعد دودھ، ترکاریاں، انڈا اور سالم انداز کا استعمال بلا تکلف شروع کر دیجیے۔ بازاری کھانڈ پھنی کا استعمال ترک کر دیجیے۔ خالص شہد اور کشمش یا سوربٹ سے استعمال کیجیے۔ گوشت کو ابھی ہاتھ نہ لگائیے۔ دو ماہ بعد جب جسم سے تمام فاسد مادے خارج ہو جائیں تو پھر مری کے گوشت کا غور با پیجیے۔ اگر پرندوں کا شور با میسر آ جائے تو وہ بُرا نہیں ہو اور ڈاکٹر صاحب کی گولیوں کے بجائے کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی میں ایک لمبوں بخود کر پیا کیجیے اس سے آپ کی آنتیں صاف رہیں گی۔ جلد ہی آپ کی صحت درست ہو جائے گی اور آپ ہر کھیل میں حصہ لے سکیں گے۔

دوسرے روز پھر اسی طرح کھڑکی کے سامنے گرے گرے سانس لیجیے۔ ہاتھوں اور پیروں کو کبھی آگے اور کبھی پیچھے کر کے کچھ تھوڑی سی حرکت دیجیے تاکہ ان کی حسنی دور ہو۔ گردن کو کبھی اوپر سے لیجیے اور پہلوؤں میں باقاعدہ حرکت دیجیے اور جب ذرا قوت آجائے تو آگے جھکنے اور پیچھے جھکنے کی بھی ورزش کیجیے۔ اس کے بعد سنگترے کے رس کا ایک بھرا ہوا بڑا گلاس پی کر پھر بہتر میں آرام لیجیے۔ روزانہ دس منٹ سے پندرہ منٹ تک دھوپ میں بیٹھیے۔

ایک تختہ بنوائیے جو میں آج چڑھا ہوا اور ۶ فینٹ ملبا ہو اور موٹائی اس کی اتنی ہو کہ ایک پورے مرد کو سہا لے اس کے ایک سرے کو ایک گڑھی پر یا کسی اور چیز پر لیجیے جس کی اونچائی دو فٹ ہو، اس پر چت لیٹے۔ اس طرح کہ آپ کا سر فرش کی طرف ہو۔ ہر مرتبہ جب بھی آپ نہیں پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لیٹھیے۔ دن میں چار بار اس تختہ پر لیٹھیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے لیے یہ بہترین شے ثابت ہوگی۔ آپ کے چہرے اور گردن پر سے جھریاں کم ہونی شروع ہو جائیں گی اور چہرے پر رونق آنے لگے گی آپ

**ایک نیا آپ کو جس طرح خوبصورت بناتی ہیں**

ہندستان اور بیرونی ممالک کی ایکٹریوں کو خوب صورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ وہ معدہ کو صاف کرتی تھیں۔ تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ہندستان کی ایکٹریس اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد دوا خانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے۔ اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست دکھائی دیتے ہیں۔

## نمک جالینوس

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک صاف رکھتا ہے۔ بعضی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

**فیصلت :-** فی شیشی صرف بارہ آنے پر ہر ترکیب شیشی کے ہمراہ ہے

نمک جالینوس

ہمدرد دوا خانہ، دہلی

# تبہ دہلی



کمزوری عصب  
کمزوری کمر  
کمزوری دل  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر

کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر  
کمزوری کمر

قیمت فی بوتل - ۱۲ بڑی خوراکیں

پانچ روپے



جیاقن اور کلیسیم اور فلوڈا کا یہ سائنٹی فک مرکب بڑے اہتمام سے  
جدید ترین مشینری سے بغیر ہاتھ لگائے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک  
جنرل ٹانگ ہے جسے ہر عورت مرد بڑی دل جمعی سے استعمال کر سکتا ہے۔

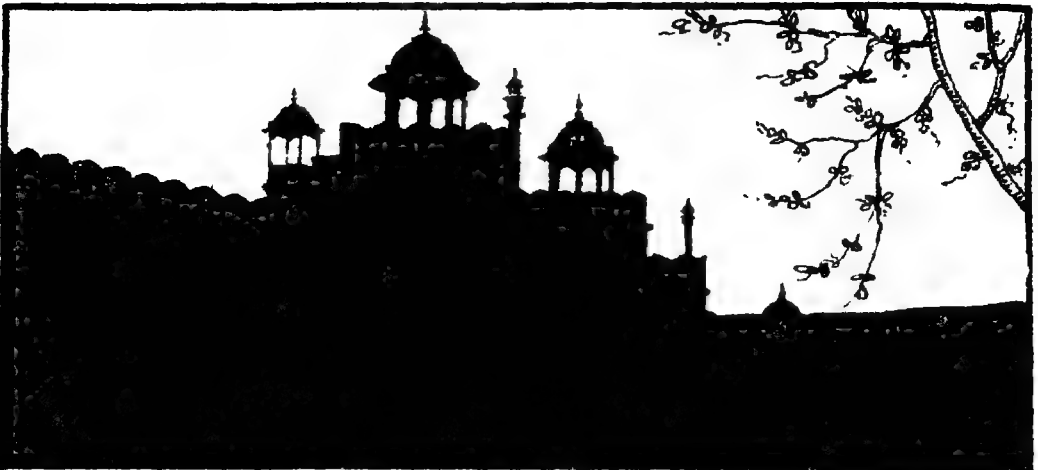
## ماء اللحم

جسم میں بے انتہا خون پیدا کرتا ہے۔ اچھی سے اچھی اولاد بھی اور  
دوسری دوا میں اس کے سامنے بھیج ہیں کیوں کہ اسے ہندوستانی  
مزانج کے مطابق بنایا گیا ہے۔ اس موسم میں اس کا استعمال ضرور  
کیجیے اور اپنی زندگی کے کئی سال اور بڑھائیے۔

نوٹ ۱۔ اسے ریل کے ذریعے منگوائیے۔ اپنی شہر کا نام اور ریلوے اسٹیشن صاف لکھیے جس دفتر  
پتلیں درکار ہوں۔ ان کی قیمت کا نصف بدرجہ یک یا مٹی آرڈر بطور پیشگی ضرور بھیجیے اور خط پر شہر  
ڈپارٹمنٹ ضرور لکھیے۔ تاکہ فوراً تعمیل ہو جائے۔ اگر آپ اپنی دوکان پر فروخت کرنے کے لیے منگوائیں  
تو ضرور لکھیے تاکہ تاجرانہ رعایت کی جائے۔ تاجر کم سے کم ۲۴ پتلیں منگوائیں۔

ہمدرد دواخانہ لیڈورسٹریٹ، دہلی

تیار کر دے۔



## شاہ جہاں کا دربار

سنہ ۱۶۴۸ء میں جب دہلی کا لال قلعہ اور جامع مسجد تیار ہو گئی تو ایک انجینئر نے شاہنشاہ سے سر دربار عرض کیا: "اگر دشمن نے جامع مسجد میں توپیں چڑھا دیں تو قلعہ روئی کے گالے کی طرح اڑ جائے گا۔ قلعہ کے قریب اتنی اونچی عمارت بڑی فاش غلطی تھی

## وزیر عظم نواب سعد اللہ خاں

نے جواب دیا: "ہم دشمن کو جامع مسجد تک کیوں آنے دیں گے ہم تو اسے درہ خیبر پر روکیں گے  
معجون شباب آور

کے استعمال سے آپ بھی اپنی کمزوری کو "درہ خیبر" پر روک سکتے ہیں پیشتر اسکے کہ وہ آپ کے جسم کو تباہ کر دے۔ معجون شباب آور مقوی دل و دماغ و اعصاب ہے۔ اس سے جسم میں بے انتہا خون پیدا ہوتا ہے۔ کمزور نوجوان اس کے استعمال سے اپنی کمزوری ہوئی قوت حاصل کر سکتے ہیں اور وہ حضرات جسکی کمزوری عمر کی زیادتی کی وجہ سے ہو وہ بھی اس سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ قیمت فی شیشی (۲۰ دن کے لیے) پانچ روپے

ہمدرد و احسانہ، دہلی



# غذائی علاج

(از مسٹر ایس۔ اے۔ خالق، ایڈیٹر اخبارِ رُپِ سہ، چاؤڑی بازار دوسلی)

بیمار ہمارے کتے تھے، میت نئی بیماریاں اُن کو چھٹی رہتی تھیں۔ مگر جب وہ ادھیڑ ہوئے، یعنی جب اُن کی "عقل ڈاڑھ" ٹوٹ گئی، یا پلنے لگی، تو اُن کو عقل آئی۔ اور انھوں نے کہا "سیکھا" اُس کے بعد، پھر وہ ضعیفی میں بالکل تن درست بھی رہے، اور انھوں نے بڑا نام اور دولت بھی پیدا کی۔ جو لوگ دنیا میں بڑی ترقی کرنا چاہتے ہیں، اوکھانے کے معاملے کو، عام رواج، غذائی روایات، اپنا خاص مذاق، بھری، یا جاہل باورچی کی مرضی پر چھوڑ دینا چاہتے ہیں، وہ بڑی فاش غلطی کرتے ہیں۔ اُن کو خود بنفس نفیس اس نہایت ضروری معاملے پر خاص انخاص توجہ کرنی چاہیئے۔

ایک پُرانا قصہ مشہور ہے کسی نے ایک حکیم سے پوچھا کہ کھانا کس وقت کھانا چاہیئے، حکیم نے جواب دیا "امیر کو جب بھوک لگے اور غریب کو جب ملے" میرے خیال میں، حکیم کے جواب کا آخری حصہ غلط ہے۔ امیر اور غریب دونوں کو، جب خوب زور کی بھوک لگے، جب ہی کھانا چاہیئے۔ اور کھانے کے معاملے میں، گھٹنے کو نہیں دکھینا چاہیئے۔ دنیا کے مشہور رابرٹی مسٹر سنہری فورڈ، اور بے شمار امریکی کھانے کے کوئی خاص اوقات مقرر نہیں کرتے۔ اس معاملے میں، اُن کی شرط، وہی ہے بھوک ہے۔

بھوک کے معاملے میں نفس دھوکہ دیتا ہے۔ منے منے کی چیزیں تیار ہیں، یہی وقت سوچنے اور سمجھنے کا ہوتا ہے، اسی وقت نفس بہکاتا ہے کہ "میاں بھوک بھی تو لگ رہی ہو"۔

تیز بھوک کی پہچان۔ ماہرینِ علم حفظانِ صحت نے تیز بھوک کی پہچان کے بہت سے طریقے لکھے ہیں، مگر سب سے بہتر صرف یہ ہے کہ تیز بھوک اُس وقت ہوتی ہے، جب سونکھی ڈبل روٹی کا ٹکڑا دیکھ کر منہ میں پانی بھر آئے۔ ایک بات اور یاد رکھنے کے قابل ہے، وہ یہ کہ اوکھانے کے کھانے میں کم سے کم آٹھ گھنٹے کا فرق ہونا چاہیئے۔

علمِ غذائیات آج ایک نئی شکل میں ہمارے سامنے ہے۔ لیکن جس وقت میں، یا میری طرح ہزار ہا بیچاس سالہ ناظرین پہنچے تھے، اُس وقت اگر کوئی آج کل کی باتیں کرتا تھا تو یہ براق کی علامت سمجھی جاتی تھی۔ اُس زمانے میں "پتھر ہضم" اور نکتہ ہضم کے اصول سمجھے جاتے تھے۔ بڑے بڑے نامور حکما اور وید پتھتے تھے کہ معدے کو سب کچھ ہضم کرنا چاہیئے۔ گویا معدہ ایک سرک کوٹے کا انجن تھا، اس کے نیچے جو کچھ آجاتا، پس جاتا۔

اُس زمانے میں، اگر کوئی اپنے قیمتی گھوٹے کو صمیم قسم کا راتب نہیں دیتا تھا، یا خراب قسم کے چنے یا لکھاس بکھلاتا تھا، تو گھوٹے کے مالک کو اُس کے دوست چمٹ جاتے تھے، اور بے وقوف سمجھتے تھے۔ ہاتھیوں، گھوڑوں، دُنبوں، بکروں، مَرُفوں، بیڑوں اور گدھوں کو صمیم قسم کا راتب، لکھاس، دانہ، چارہ اور گوندہ دینا از حد ضروری سمجھا جاتا تھا، مگر آدمیوں کے لیے یہی بات، بالکل غلط اور سراسر بے عقلی تھی!۔

بے شک اُس زمانے میں اتنی بات ضرور تھی کہ مجھے دودھ خالص ملتا تھا، مکانات اب منزلہ تھے، شہروں میں صاف تازہ ہوا میسر تھی، آج کل صرف ملک عمارتوں نے تازہ ہوا کو روک دیا ہے۔ ظرام، موٹریں، تاگوں، لاریوں، سائیکلوں اور اُسوں نے پیدل چلنا پھرنا چھڑوا دیا ہے۔ بند کمروں میں، میزوں اور کرسیوں سے بندھے بیٹھے رہتے ہیں، اس لیے آج حفظانِ صحت اور غذائیات کا علم بڑا ہی ضروری ہو گیا ہے۔

جس قدر بے شمار چیزیں، آپ کو اپنا روزانہ کام انجام دینے اور موجودہ حالت سے ترقی کرنے میں مدد دیتی ہیں، اُن میں سب سے زیادہ اہم، اور سب سے زیادہ ضروری چیز آپ کی غذا ہے۔ آپ کے جسم اور دماغ کا ایک ایک ذرہ اور ایک ایک "ایٹم" غذا ہی سے بنا ہے۔ بے شمار ادھیڑ اور ضعیف لوگ اس بات کی گواہی دے سکتے ہیں، کہ جب وہ نوجوان تھے، تو کتنے دن

شیر مصالحے دار مرقع کھانوں سے، غذا برباد ہوتی ہو،  
وقت ہاضمہ برباد ہوتی ہو، اور سبب بھی برباد ہوتا ہے۔  
سائنس دانوں کے خیال کے بموجب قیمتی اور شہل غذائیں  
کھانے والے امیر، سائنٹی فک زبان میں، اگر کھا جائی  
تو بڑی حد تک فاقہ کشی کرتے ہیں!

ممتوازن غذا۔ جہاں تک ممکن ہو، متوازن غذا کھانی  
چاہیے۔ اُس میں گوشت بھی ہو، اور سبزیاں بھی ہوں  
بلکہ سبزیاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ سبزیاں زیادہ استعمال  
کرنے کا ”عظ“ فرنگستان، امریکا اور ہندوستان کے  
صحیح رسالوں میں چھپتا ہی رہتا ہو۔ مگر ہم ہندو سائنس  
خصوصاً مسلمانوں کی سبزیاں کھانے کی ترکیب، جو  
ہمارے حالات کے موافق ہو، کوئی نہیں دکھاتا۔  
ہندوؤں کے ہاں گرم کھانے کا دستور ہو، پھل کا یا  
”ہراونٹھی“ تیار ہوتی جاتی ہو، اور ایک ایک کر کے  
کھاتا جاتا ہو۔ گرم پھلکے یا ”ہراونٹھی“ سے گرم  
گرم سبزیاں منے سے کھائی جاسکتی ہیں۔ مزا بھی  
ایک چیز ہو۔ مسلمانوں کے ہاں ٹھنڈا کھانا کھانے  
کا دستور ہو۔ ٹھنڈی چپاتی سے ٹھنڈی خالی ہینڈیاں  
ٹریاں، چٹندر، یا شلغم کی بھجیا ”منرے“ سے ہیں  
کھائی جاسکتی۔ یا تو مسلمانوں کو بھی ”تو سے“ کی روٹی  
کے ساتھ سبزیاں کھانی، سیکھنا چاہیے، اور یا پھر  
روکھی چھپے یا کانٹے سے کھانی چاہئیں۔ اگر سبزیاں  
روٹی کے ساتھ کھائی جائیں، تو بس ایک ذرا سا  
کوئی آدھ اچھا کا، روٹی کا ٹکڑا، اور اُس پڑھیر  
سبزی!

مشہور امریکی مصنف مشہور ایل پیورن ٹن  
نے کیا جواب لکھا ہے۔ فرماتے ہیں:-  
”کھانے کے ٹھکانے میں جہاں تک  
ہو سکے عقل لڑاؤ۔ اور جب کبھی شہ  
پیدا ہو جائے، تو سائنس کو دریافت  
کرو“

ضروری ہو۔ کھانا کھاتے ہوئے، کاروباری گفتگو بھی نہیں  
کھنی چاہیے۔ کیوں کہ جس خون کی ہم کو معدے میں ضرورت  
ہو، وہ خون دماغ میں پہنچ جاتا ہو، اور پھر یہیں سے معدے  
کی کم زوری پیدا ہوتی شروع ہو جاتی ہو۔

ہم نے دیکھا ہو کہ بے شمار لوگ بغیر چپائے غذا کو  
نگل بیٹے ہیں۔ بس یہ نگلنا ہی بیماریوں کی جڑ ہو۔ یہ غذا کو  
ٹکڑے ٹکڑیوں کی ”دیواروں“ میں چھٹ جاتے ہیں۔ یہاں  
سٹرٹے ہیں، اور اس سٹراند سے بے شمار بیماریاں پیدا  
ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ کراچی سے ٹکٹے تک، اور کشمیر  
سے راس کمارس تک، تمام ملک میں، معدے کی کم زوری  
ہماری ”قومی بیماری“ ہو گئی ہو۔

فوالے کو اتنا چپایا جائے کہ وہ خود بخود پانی ہو کر  
حلق میں بہ جائے۔ اور دیکھنے والا یہ کہے کہ ”جنگلی“ کر رہے  
ہیں۔ ہاں! یہ منہ کی بات نہیں ہو آدمی نے جانوروں سے  
بہت کچھ سیکھا ہو۔ کھانے کے معاملے میں، ہمیں بیل کو  
استاد تسلیم کر لینا چاہیے، جس طرح بیل جنگلی کرتا ہو۔

اگر کوئی فوالہ حلق میں، خود بخود نہ بہے، بلکہ اُترتا  
ہو معلوم ہو، تو وہ اس بات کی شہادت ہو کہ یہ انتڑیوں  
میں چھٹ سکتا ہو، اور بیماریاں پیدا کر سکتا ہو۔ خون،  
اعصاب، گزروں، اور دل کی بیماریاں عموماً غذا کو نگلنے سے  
ہی پیدا ہوتی ہیں۔

## بڑا رپیہ خرچ کرنے پر بھی فاقہ کشی

سائنس ہم کو بتاتی ہو، کہ وہ غریب مزدور جو بے  
چھنے آٹے کی گرم گرم روٹی کے ساتھ، ساگ پات کھاتا ہو  
وہ سائنس کی روشنی میں کہیں بہتر غذا کھاتا ہو، یہ نسبت  
اُس امیر کے، جو پلاؤ، زردہ، مزعفر، قورمہ، اور نہایت مرقع  
غذائیں کھاتے ہیں۔ ان مرقع کھانوں کو اتنا زیادہ پکا یا  
جاتا ہو، کہ اُن کی جیاتین جل جاتی ہیں، یہ اس قدر شہل ہوتے  
ہیں، کہ ”اپ ٹو ڈیٹ معدہ“ ان کو ہضم کرنے سے قاصر رہتا  
ہو۔ اور وہ بیماریاں پیدا کرتے ہوئے، یوں ہی نگل جاتے ہیں۔

جن حضرات کا منیر خریداری ..... ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہ  
نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بیج کر مکتون فرمائیں

خیر اندیش، منیجر ہمدرد صحت، دہلی

اطلاع



# رحم کی شدید تکلیف

## کھانا پینا حرام ہو گیا

اس خاتون کے رحم میں شدید تکلیف تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹروں نے رحم کا پھوڑا تشخیص کیا تھا۔ یہ اس تکلیف کی وجہ سے نہ سوسکتی تھی نہ کھا سکتی تھی۔ لیکن

## مستورین

کے استعمال نے اس کی حالت کو بدل دیا۔ یہ بغیر اپریشن کے اچھی ہو گئی مستورین ایام کی بے قاعدگی یا ان کا درد کے ساتھ آنا، خون کی کمی یا زیادتی — اختناق الرحم، ہسٹیریا، رطوبت کا غیر معمولی اخراج اور رحم کے شدیدے شدید امراض میں اکسیر ثابت ہوئی ہے۔

## مستورین!

عورتوں کی تکلیف ہی دور نہیں کرتی بلکہ اس کے ساتھ ہی عورتوں کی صحت پر اس دوا کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے، اس نے ہزاروں عورتوں کو رحم کے اپریشن سے بچا لیا۔  
فیستیشی دوا پے



ہمدرد دوا خانہ، دہلی

# ساکے ہندستان میں حکیم وید اور ڈاکٹر

اپنے مریضوں کو ہمدرد کی سائنٹی فک ایجاد

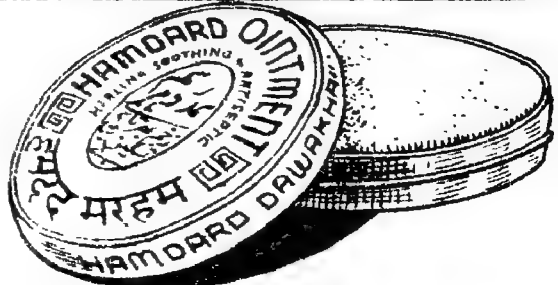
## صافی

استعمال کراتے ہیں۔ خون کی ہر خرابی کے لیے صافی شہت حاصل کر چکی ہر اسیلیم ہمیں متام  
ہندستان میں ہر شہر اور ہر ضلع اور ہر قصبہ میں صافی کے لیے اور ہمدرد مرہم کے لیے

۱ کیشن ایجنٹوں  
۲ اسٹاکسٹوں  
۳ ڈسٹری بیوٹروں  
کی ضرورت ہر شرائط طلب کیجیے

شعبہ ایجنسی

ہمدرد و احسانہ دہلی



# نقل قلب

## ایک جدید روسی عجوبہ

گرم خون والے جانوروں مثلاً خرگوشوں، بکروں اور کتوں وغیرہ میں، ایک کا قلب دوسرے جسم میں منتقل کر دینا ایک جدید سائنسی فنک اور طبی عجوبہ جسے "کور کی انسٹی ٹیوٹ" ماسکو کے پروفیسر کولائی سنٹ سن نے پوری کامیابی کی منزل تک پہنچا دیا ہے، اور اب امید کی جاتی ہے کہ انسانوں کے علاج اور عمل جراحی میں بھی اس تجربہ سے خاطر خواہ فائدہ اٹھایا جائے گا۔

پروفیسر سنٹ سن کا عمل یہ ہے کہ وہ ایک جانور کے قلب کو دوسرے جانور کی گردن میں منتقل کر دیتے ہیں اور مؤخر الذکر کے دوران خون سے اس نئے قلب کا رابطہ قائم کر دیتے ہیں۔ انھوں نے دیکھا ہے کہ اس عمل سے کوئی بُرے اثرات پیدا نہیں ہوتے۔ اب پروفیسر موسوف نے طویل عرصہ پہلے تجربات شروع کر دیے ہیں جن کا مقصد یہ ہے کہ دونوں قلبوں کے ساتھ جانوروں کو زیادہ سے زیادہ مدت تک زندہ رکھا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اور ان کے مددگار اطباء اس کوشش میں ہیں کہ قلب کو گردن کے بجائے پیٹ میں منتقل کیا جائے۔ ان کو توقع ہے کہ یہ کارنامے قلب کے عضو باقی عمل کے تمام پہلوؤں کے مطالعہ اور قلبی امراض کے علاج کا ایک نیا دروازہ کھول دیں گے۔

اس سلسلے میں، سوویٹ سائنسٹ کمیٹی کے لیے پروفیسر سنٹ سن نے جو رپورٹ تحریر کی ہے اس میں وہ لکھتے ہیں: "نقل کردہ دلوں میں ان کی حرکتوں کا پہلا سا تاثر قائم رہتا ہے اور عام طور پر ان کی سرعت رفتار مزید بڑھ جاتی ہے۔ قلب سے سلسلے تیز ہوتی ہے۔ خرگوشوں، بکریاں، کتے اس نقل کے عمل کو آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور اس میں خون کی بہت ہی خفیف سی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ مزید برآں منتقل کیے ہوئے قلب کو باعث "میزبان جانور کو خود اپنے قلب پر کوئی برا اثر نمایاں نہیں ہوتا اور عمل جراحی کے بعد ان جانوروں میں تنفس کی کمی یا شش یا غیر معمولی سہجان پیدا ہوتا ہے۔ پر آواز یا روشنی کے رد عمل میں بھی کوئی فرق نہیں پایا جاتا۔

گرم خون والے جانوروں میں نقل قلب کا عمل

کرنے سے پہلے پروفیسر سنٹ سن نے تھوڑے خون والے فقاری یعنی رپڑھ کی تہی رکھنے والے جانوروں کے نقل قلب میں کامیابی حاصل کی تھی اور ان تجربات کے دوران میں سینڈ کوکس کے قلب دوسرے سینڈ کوکس میں منتقل کیے گئے تھے ان میں سے بعض سینڈ کوکس عاریتی قلب کے ساتھ چھ ماہ سے بھی زیادہ زندہ رہے اور ان میں کوئی غیر معمولی بات دکھائی نہیں دی اور موسم بہار میں جن سینڈ کوکس پر عمل جراحی کیا گیا انھوں نے معمولی ازدواجی زندگی بھی بسر کی اور وقت پر بیچے بھی دیے۔

ان سینڈ کوکس کے متعلق اپنے تجربات کو قلب بند کرتے ہوئے پروفیسر سنٹ سن کہتے ہیں کہ خون کی ان شریانوں کے خوردبینی معائنہ سے، جو آپس میں ایک دوسرے سے ملا دی گئی تھیں یہ ظاہر ہوا کہ وہ کامل طور پر جڑ گئی ہیں اور قلب کے عضلات کا ڈھانچہ بالکل معتدل ہے جب ایک سینڈ کوکس کے سینے میں دو قلب حرکت کر رہے ہوتے ہیں تو جانور کے جسم سے ان کے رشتے بالکل جدا گانہ ہوتے ہیں۔ میزبان جانور کا اپنا قلب دوران خون کے ذریعہ صبی اور خلی دونوں متم کا تعلق جسم سے رکھتا ہے لیکن نقل کردہ قلب پہلے ۳۵ سے ۴۰ روز تک صرف خلی کی تعلق رکھتا ہے۔ اس کے بعد اس کے اعصاب نشوونما پا کر نقل کردہ قلب تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہونا ہے کہ دونوں قلبوں کے اجسام ناہیبہ پہ قلب کی مختلف دواؤں کے رد عمل کا معائنہ کیا جائے۔

ایک خاصی دلچسپی اس مسئلہ میں بھی ہے کہ ایک نقل کردہ قلب میزبان جان دار کے جسم نامی میں جڑ پکڑنے کے لیے کتنی مدت کا طالب ہوتا ہے اور جب میزبان جان دار کے اعصاب اس میں نشوونما پانے لگتے ہیں تو قلب کے اندر والے عقدے کیا ہو جاتے ہیں۔

تھوڑے خون والے جانوروں پر ان تجربات کی کامیابی نے میرا حوصلہ بڑھایا اور پھر میں نے خرگوشوں، لمبیوں اور کتوں پر اس عمل کو ہرانا شروع کیا۔ ابتدائی کارروائی کے طور پر ہم لوگوں نے گرم خون والے جانوروں کی شریانوں کو جوڑنے اور موصل

کرنے کے طریقہ کو اچھی طرح کامیاب بنالیا۔ یہ طریقہ بہت آسان اور سریع العمل ہے جو صرف ۲۰ سے ۳۰ سکند تک وقت لیتا ہے۔

تجربات کے پیدے سلسلہ کے لیے ہم نے یہ طریقہ رائج کیا کہ قلب کو جانوروں کی گردن میں منتقل کیا جائے۔ اس عمل میں ہم نقل کردہ قلب کا صرف دایاں حصہ میزبان جانور کے دوران خون سے موصول کردہ ریتے تھے اور بائیں نصف حصہ کو خون کو دور سے کوئی تعلق نہ رہنا تھا۔ اس سسٹم کو ہم "ہیم کلینیکی طریقہ" کہتے ہیں۔

معائنوں نے یہ ثابت کر دیا کہ یہ نقل کردہ قلب اچھی طرح کام کرتا ہے اور بہت دنوں تک زندہ رہتا ہے۔ یہ قلب میں خود اپنی حرکتوں کے معتدل توازن کو قائم رکھتا ہے اور میزبان جانور کے خون کے دباؤ پر کوئی مخالفت نہ کرتا نہیں ڈالتا۔

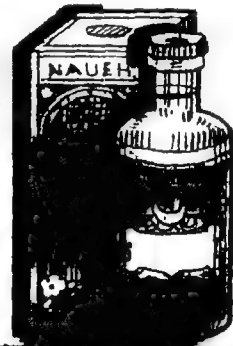
تجربات کے دوسرے سلسلہ میں ہم نے ایک طویل تلماس و کوشش کے بعد نقل کردہ قلب کے دونوں نصف حصوں کو دوران خون میں موصول کرنے کا طریقہ معلوم کر لیا اور اس سے "مکمل کلینیکی نقل قلب" کا عمل وجود میں آگیا۔

## ہر عقلمند اس بچہ کیلئے "نوناہال" گھر میں رکھتی ہے

کیونکہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسیر، بدہمی، دستوں کا آنا قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس سے بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ دوا جدید سائنسی فنک صولوں



پر تیار کی گئی ہے اور اس میں وہ اجزاء ڈالے گئے ہیں جو بچوں کو قوی اور ندرست اور قوی بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی بارہ آنے ہمدرد دوا خانہ، دہلی



## بڑی استانی جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھی حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں تھیں ہیں۔ ان میں سے زیادہ آسان خوب صورت، اور ہر دول عزیز اور معتبول عام فیلسفی کشیدہ کاری ہے۔ کیونکہ کتاب کے ساتھ پھول، بوٹے اور دیگر جاندار لائے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو اچھوں میں ترتیب دیا گیا ہے جس میں دوسو سے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں۔ قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول ڈاک۔

ملنے کا پتہ: مشہور بک ایجنسی کوچہ تارا چند دہلی

# تاویلات

از جناب مبارک الدین صاحب ادیب

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اور ہماری خود شمولیت اس بات کی دلیل ہو کہ یہ تمنا سنا  
کھٹ پھلیوں کا نہیں۔

فرائڈ نے اپنے نظریے کے ثبوت میں کئی مستبر  
نویسوں کا ذکر کیا جو جن کی تاویل کے لیے یہ ضروری ہو کہ  
ان کا پس منظر صاف ہو۔ ورنہ خواب کا ابھار و سلجھ نہ سکے  
گا۔ بعض اوقات تو خواب کا پلاٹ بہت بے ترتیب اور  
غیر مربوط ہوتا ہے اور ایسی نازک اور باریک تشبیہات ہوتی  
ہیں، جن پر تاویلاً عبور حاصل کرنا بھی ہر کس و ناکس کا کام نہیں  
ہماری پوشیدہ تمنا ہمیشہ ہماری جبلت کو برنگینہ

کرتی ہے۔ اس ضمن میں فرائڈ اپنے ایک پر لطف اور مخصوص  
خواب کا ذکر کرتا ہے۔ لفظ مخصوص پر آپ چونکیں گے لیکن  
فرائڈ کہتا ہے کہ میرا تجربہ ہو کہ جب چاہوں میں یہ خواب  
دیکھ سکتا ہوں۔ اگر میں بھٹی یا تلی ہوئی چھوٹی چھوٹی مچھلیاں  
کھاؤں یا تیز رسالہ والی چیز خوش کروں تو ساری رات  
خواب میں شیریں اور ٹھنڈا پانی پیتا رہوں گا۔ مناظر میں  
نھوڑی بہت غیر محسوس حد تک تبدیلی ہوتی ہے لیکن میری  
کام جی میں فرق نہیں پڑتا۔

آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اس خواب میں تشنگی کی وجہ  
صرف وہ ارسامات ہیں جو خواب میں بھی فرائڈ کو ایک  
فطری تقاضا پورا کرنے پر مجبور کرتے ہیں اور خیالی طور پر  
اس کی تسلی بھی ہو جاتی ہے۔

”ڈاکٹر ابرکاراجی“ اس سلسلے میں اپنے دودل پر  
خوابوں کا ذکر کرتے ہیں۔ ایک شب وہ اپنے پیروں کے  
نیچے گرم پانی کا برتن رکھ کر سو گئے، رات کو خواب میں وہ کوہ  
آتش فشاں کے والے پر گھومتے رہے جس سے ان کو  
اپنے پیر چلتے ہوئے معلوم ہوئے۔

ایک مرتبہ ڈاکٹر ڈکور کے سر کے زخم کی مرہم پٹی  
ہوئی، لیکن درد کی شدت میں کمی نہ ہوئی جب ان کی نگہ  
لگی تو خواب میں کیا دیکھتے ہیں کہ ڈاکوؤں کے ایک گروہ نے  
ان کو گھیر لیا اور وہ ان کے سر کی کھال نہایت بے رحمی سے

اٹھائی اور مٹی کا پیسہ بکریوں کی جسم خونی فکرتوں  
کے رزم بہت اہمیت رکھتی ہیں۔ وہ خواب کے ترکیبی ہونا  
کے لیے نقطہ تیسرے ساتھ ہیں جس کا پس منظر نفسی ستراس  
ہو۔ جس سالہ میں آگے چل کر سب سے درد کا۔ ان کی  
اس عقیدہ شناسی کا بدل لفظ تعبیر پر مرکوز نہیں، وسنت، کیونکہ  
وہ نہ خواب کو توڑ مروڑ کر حسب منشا اپنے لیے آسان  
نہ بلے۔ کئے عادی ہیں اور اس طرح خواب کی تعبیر جس کو  
”تاویل“ کہنا زیادہ مناسب ہوگا اس کو سے آسان  
ہو جاتی ہے۔

پروفیسر فرائڈ کے نظریے کے مطابق ہم اچھے ہوتے  
نواب کا جو مطلب ادا کرتے ہیں ۱۰۰ ملین فیملی افواہ  
میں لوی صورت ہوتی ہے، یا تو اس سے ہماری کسی نشہ  
تخلیل آرزو کا اظہار مقصود ہوتا ہے یا کوئی گذشتہ واقعہ جس  
ہل کر خواب کی حالت میں نظر آتا ہو جس کی محرک قوت  
باداشت ہوتی ہے اور ایسے خوابوں کی شناخت کے لیے  
ہم کو ایک لمبی پوچھ گچھ کی ضرورت ہے جس ہوتی ہے۔

نہ خواب کی واردات عام نہ یہ دیکھنے والے کے پیشانی  
ہو اور اکثر وہ خواب میں تماشا کی بھی ہوتا ہے۔ آلات جس پر  
اثر انداز ہونے والے تفکرات مختلف شکلوں میں اس کے  
سامنے سے گزرتے ہیں اور یہ سب بند آنکھوں کے پردہ  
سیاہ و قورع پر پردہ ہوتا ہے معلوم ہوتا ہے، حالانکہ وہ

کے کردار واقعی تخیل سے مصروف عمل دکھائی دیتے ہیں  
خواب کی حالت میں عقل و فہم کی تدریجی ختم ہونے کی  
ہو، اسی لیے ہم سونے کی حالت میں تمام واقعات کے حقیقی اور  
درست مان لیتے ہیں۔ حد یہ ہو کہ بعض اوقات ہم خواب  
میں اپنے مرحوم اجداد اور احباب کو زندہ اور حاضر تن درست  
دیکھتے ہیں لیکن اس وقت ہماری قوت شناخت کسی کو پہچان  
کر کوئی حکم نکلانے سے عاری ہوتی ہے۔

ہم خواب کی مثال کارٹون سے نہیں دے سکتے  
کیوں کہ ہمارے حواس خمسہ بھی خواب میں حصہ لیتے ہیں

ادھیڑ رسمہ ہیں۔

”ہنری برگساں“ نے ایک دل چسپ اکتشاف کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ آنکھیں بند ہوجانے کے بعد بھی وہ تاریکی اور روشنی میں امتیاز کر سکتی ہیں۔ اگر سوئے والے کے تاریک کمرے میں ایک دم روشنی کر دی جائے تو روشنی کی کرنیں کسی رخ سے اُس کی آنکھوں پر پڑتی ہوں تو وہ اکثر خواب میں آتش زدگی کا نظارہ دیکھتا ہے۔ برخلات اس کے چاند کی کرنیں سہانے خوابوں کو بروئے کار لاتی ہیں۔ غم، غصہ اور بد بھنی کی حالت میں خون ناک خواب نظر آتے ہیں۔ کیونکہ ان مشتعل جذبات کی آلات جس بُری طرح متاثر ہوتے ہیں اور دماغ کو اپنا نسل جاری رکھنے میں بُری دقت محسوس ہوتی ہے۔ اور آستانہ کی ٹندی سے خواب بچکنے لگتا ہے۔

یہ ایک مُصَدِّق امر ہے کہ انسان کی عملی زندگی جس حد تک اصلاحی اور اخلاقی طور پر قابلِ تعریف ہوگی خواب بھی اچھے نظر آئیں گے، بشرطِ کہ کوئی خارجی تفکر موجود نہ ہو۔ ذہنی خیالات میں ہیجان پیدا نہ کرے۔

میں نے اپنے کئی دوستوں سے اس مسئلے پر گفتگو کی ہے۔ کوئی ایسی شے جو شعوری زندگی میں انسان اپنے لیے متروک اور ممنوع سمجھتا ہو، خواب میں وہ اُس کے تفکرات سے دور رہتی ہے۔ مثال کے طور پر شراب کا نہ پینے والا، خود کو خواب میں کبھی مے کشی کرتا ہوا نہ پائے گا اس کی وجہ ظاہر ہے کہ دماغ کیسی حالت میں کوئی ایسا اثر قبول نہیں کر سکتا، جس سے وہ کبھی متاثر نہ ہوا ہو۔

محاکاتی خواب، بھولی بھری یاد کو تازہ اور محو واقعہ کو دہراتے ہیں۔ ذہنی حیات کی ایسی غیر مرتب تصویر سکون کی حالت میں دماغ کی تہوں سے نکل کر ابھرتی ہیں لوگ ایسے خواب کثرت سے دیکھتے ہیں۔ لیکن وہ اُن کی نوعیت سے جوں کے قطع لا علم ہوتے ہیں، اس لیے واردات خواب کو سمجھنے میں خود کو بے بس پاتے ہیں۔ وہ اس سازش سے واقف نہیں ہوتے کہ ان خوابوں میں ماضی کی کوئی یادداشت جھلکتی ہے۔

تحلیل نفسی کے بے شمار نمونے سگمنڈ فرویڈ کے ہاں ملتے ہیں۔ فلسفہ خواب کی تعبیر اور تاویل کے لیے وہ



## ہمدرد مرہم



ہمدرد مرہم، ہمدرد دواخانہ دہلی کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے۔ وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہم میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہوا اسکے اجزاء جلد اثر کرنے والے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ مثلاً بیمار عین جہاں کہیں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، سبک، اکڑاؤ، کھولن، جھپٹن وغیرہ تکلیفیں بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم سب مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے۔ یعنی زخموں کو کھلتا ہے۔ چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ کی جلد کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے۔ اس مرہم کے بے شمار فائدے ہیں، آپ کے پاس ہمیشہ ہمدرد مرہم کی ایک ڈبیر رہنی چاہیے۔

فیصلیت :- فی ڈبیر صرف بارہ گنے پرچہ ترکیب استعمال ہوتا ہے

ہمدرد دواخانہ دہلی

تیار کر رہا ہے :-



فرائڈ :- معلوم ہوتا ہو کہ ۔ آپ کو کسی سے محبت ہو۔  
خاتون جواب میں خاموش رہی۔

فرائڈ :- دیکھیے مختصرہ ! میرے ہر سوال کا جواب بے جھجک  
اور مکمل دیکھیے، تاکہ میں خواب کے پس منظر سے واقف ہو  
کسی نتیجے پر پہنچ سکوں۔

خاتون :- (شرما کر) جی ہاں ۔ وہ ایک پروفیسر ہیں۔  
فرائڈ :- کیا وہ بھی آپ سے متعارف ہیں۔

خاتون :- شاید نہیں۔

فرائڈ :- سب سے پہلے آپ نے اُن کو کب اور کہاں کب  
خاتون :- میرے چھوٹے بھتیجے کی موت پر وہ ہمارے  
یہاں اظہارِ تعزیت کے لیے آئے تھے۔

فرائڈ :- لیجیے ۔ آپ کے خواب کا راز فاش ہو گیا۔ اب  
نے یہ گفتی خود ہی سلجھا دی آپ کو اس بات سے انکا  
نہیں ہو سکتا کہ آپ پروفیسر صاحب کو دوبارہ دیکھنے  
کے لیے بے چین ہیں۔ آپ کی اس چھٹی ہوئی آرزو سے ہر  
خواب کی تلوین ہوئی ہو اور یہ الم ناک واقعہ خواب میں نظر  
بھن محاکاتی خوابوں میں نقل افکار کے نقوش

سارے یورپ میں مشہور ہو۔ ایک بار ایک خاتون فرائڈ  
کے پاس آئی اور ایک خواب بیان کیا کہ اُس نے گزشتہ  
رات اپنے بھتیجے کو مُردہ دیکھا ہو اور وہ اپنے اس خواب  
سے از حد متفکر ہو۔ فرائڈ پہلے تو چکرایا، لیکن جب اُس  
نے اس کی تاویل کی وضاحت کے سلسلے میں خاتون سے  
چند سوال کیے تو خواب کے اسرارِ پشت از بام ہو گئے۔  
فرائڈ نے خاتون سے اُس کے پرانے حالات کے بارے  
میں گفتگو کی، اس کا خاکہ مقالہ کی صورت میں قارئین کی  
دل چسپی کے لیے درج کرتا ہوں :-

فرائڈ :- آپ کی شادی ہو چکی ؟

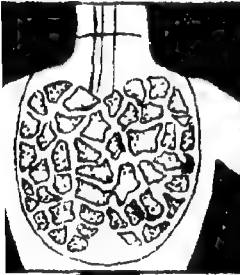
خاتون :- جی نہیں۔

فرائڈ :- منگنی کی انگوٹھی بھی آپ کی انگلی میں نہیں ہے۔

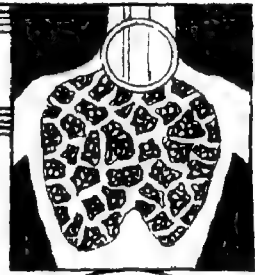
خاتون :- جی ہاں۔ ابھی میں نے اپنے شریکِ حیات کا  
انتخاب نہیں کیا۔

فرائڈ :- (دناؤ) تو کیا آپ ساری عمر کنواری رہ کر کلبسا  
میں راہبہ کی زندگی بسر کرنا چاہتی ہیں۔ ۹۔

خاتون :- (بہنس کر) جی نہیں۔ میرا تو کوئی ایسا ارادہ نہیں



حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیرہ ہدف علاج



## دمہ تک جساتار با سعالین جسٹرڈ

سعالین  
نہ صرف گلے کو صاف  
کرتی ہے، بلکہ ہوائی نالیوں  
سے بلغم کو صاف کر کے  
حقیقی سکون بخشتی ہے۔

ایک سائنٹی فک دوا جو براہِ راست سینے اور گلے پر  
بیز کی طرح اثر کرتی ہے۔ معمولی کھانسی کا تو ذکر ہی کیا، دمہ،  
منوینا اور ذاتِ الجنب میں بھی اکیسر ثابت ہوئی ہو۔ کھانسی خواہ

معمولی دواؤں  
کا اثر صرف گلے تک ہی رہتا  
ہے اور پھیپھڑوں کی صفائی  
بالکل نہیں ہوتی بلکہ عارضی  
سکون ہو جاتا ہے۔

بلغمی ہو یا خشک فوراً دور کرتی ہے۔ بلغم اور دوسرے زہریلے مادوں سے پھیپھڑوں اور سینے کو پاک کر  
ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرتی ہے۔ میٹھی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہے اور ان لوگوں کے لیے اکیسر ہے جو نزلہ  
اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ سعالین عورت مرد، بوڑھے بچے سب کے لیے کیسان مفید  
ترکیب کا پرچہ دوا کے ساتھ ہے۔

ہمدرد دواخانہ لیبرٹریز، دہلی

نیت فی شیشی صرف بارہ آتے

بھی عیاں ہوتے ہیں۔ اپنے کسی ایسے خواب پر بحث کرنا قرین از قیاس اور سہل تر ہے۔ کیوں کہ خواب کی تشبیہی صورت اور ہماری زندگی کے حالات میں جو مشابہت اور تعلق ہوتا ہے اس سے ہم بخوبی واقف ہوتے ہیں۔ میں ذیل میں اپنا ایک ایسا ہی خواب بیان کرتا ہوں۔

ایک رات میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک گھڑی اور وسیع جنگل میں کھڑا ہوں۔ دفعتاً سامنے درخت کے نیچے ایک نیم برسنہ بڑھیا نظر آئی جو تنکے چن رہی تھی۔ نظریں ملتے ہی وہ اس طرح مسکرائی جیسے مجھ پر طنز کر رہی ہو۔ اپنا ایک میری نگاہ اس کے برسنہ سید پر پڑی اور یہ دیکھ کر مجھے تعجب اور حیرت معلوم ہوا کہ اس کی ایک چھاتی سفید اور دوسری سیاہ ہے۔ اسی عالم سرسبکی میں میری آنکھ کھل گئی۔

خواب کا کوئی حصہ دھندلا نہیں۔ سچ جب میں نے خواب کو سمجھنے کی کوشش کی تو اس کی تاویل ایک بڑی حد تک معقول اور مناسب مرتب ہو گئی۔

ان دنوں کاروباری معاملات کچھ اس طرح اچھے

گئے تھے کہ میں ان کی طرف سے پورے طور پر مطمئن نہ تھا۔ قسب میں خواہ مخواہ ایک قسم کا جس محسوس ہونا تھا اس خاکہ پر میں نے خواب کا تاویل نقشہ مکمل کر لیا۔ جنگل سے مراد یہاں جہاں میں تفکرات سے خائف ہو کر کھڑا ہوں۔ بڑھیا خواب کی پرامن رستی جو محض خواب کی تکمیل کے لیے ظاہر ہوئی ہے۔ وہ مسابقت کم زور اور معمر ہونے کے باوجود تنگ چن چن کر مجھے بہت ہشتاقت اور عمل کی خاموش تلقین کر رہی ہے۔ اس کا تسم میری بالوسی اور ناامیدی کا مذاق اڑانا ہوا جیسے کہہ رہا ہوں۔

بے محنت بیہم کوئی جو ہر نہیں کھلتا میرے تشبیہی زاویہ نگاہ سے دروں جھاتیوں کی سفیدی اور سیاہی، رات اور دن کو نظام کرنی، زمین کی گردش سے پس کر انسان روزی حاصل کرتا ہے کیوں کہ یہ ایک واضح اشارہ ہے کہ انسان کو ان ہی خزانوں سے سب سے پہلے دودھ کی دھاریاں نوانا کی جتنی ہیں۔

خاسفہ خواب سے دلچسپی رکھنے والے اس تاویل کو بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ لیکن اس خواب کے بعد میری زندگی میں جو

## دنیا میں الاجواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج تک اتنا ضخیم قرآن مجید ہندوستان میں شائع نہیں ہوا جس کی لمبائی سو فوٹ، چوڑائی ایک فٹ، صفحات ڈیڑھ ہزار صفحہ، اٹھ نہایت صبی کاغذ سفید، دبیر، چکنا، کچھائی بے نظیر، حاشیہ پر یکم الامت حضرت مولانا مولوی محمد اشرف علی صاحب ٹھٹھانی کی اردو زبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن جو اور متن میں مولانا ہی کا عام پسند با محاورہ ترجمہ ہے، ہندوستان کے علما کا منفقہ فیصلہ ہے کہ اس سے بہتر تفسیر اب تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجودہ زمانہ کی ضرورتوں کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی ہے۔ اس کے ہونے سے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ نہ ہوگی۔ اگر آپ ٹھٹھانی سے بھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کریں گے۔ ہمارا دعوئے ہے کہ اس سے بہتر ہندوستان میں کوئی کلام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا کلام مجید سانی سے منگا سکے

ہدیہ فی پارہ دو روپے۔ محصول دیر خریدار۔ نو پارے اس وقت تیار ہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیشی بھیج دیں گے رعایتی قیمت نہ محصول ڈاک سولہ روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرق ہو گا جو ایک پر ہوتا ہے ۱۰ اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگاویں گے

ملنے کا پتہ:۔ ہاشمی بک ڈپو، کوچہ چیلان، دہلی

خریداران ہمدرد صحت سے التماس ہو کہ خط و کتابت کے وقت خواہ ہمدرد کے کسی شعبے سے متعلق ہو اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔ "مینجر"

استلاب و دماغ ہوا وہ مہری تاج حیات کا سہرا ورنہ ہر  
بر ایک خاص بات ہو کہ حافظ اپنے دامن میں صرف  
ان جواہروں کو محفوظ رکھنا چاہئے جو ان کے یا اپنی نوعیت کے لحاظ  
سے مکمل ہوں۔

بعض خواب بالافراط دکھائی دیتے ہیں آپ نے  
خواب کا کچھ حصہ دیکھا کہ آنکھ کھل گئی۔ پھر سوئے تو خواب  
جہاں نامعلوم چھوٹا غما غلم کی ریل کی طرح وہیں سے شروع  
ہو جاتا ہے اس کی وجہ خاص، فکر کا مکمل سلسلہ ہو جو کسی  
عارضی وقفے سے متاثر ہوئے بغیر اپنا عمل جاری رکھتا ہے  
اکثر زندگی کا کوئی پہلو خواب میں اس طرح مدغم  
ہو جاتا ہے کہ اس کی فریب کاری کا علم نہیں ہوتا۔ اس کی  
مثال محاذ جنگ کے یومیند کے نشہ سے چور کسی فوجی جوان  
کی اس غلط فہمی سے سمجھ میں آتی ہے کہ وہ کسی مفاد پر سو  
رہا ہے۔ اور نوجوانوں کے دماغ کی آواز کو اپنے خواب کا حصہ  
سمجھتا ہے۔ اس کے آلات جس میدان کا راز رکھتے اس  
جہیزیت ماک سنور کے اس قدر علوی ہو چکے ہیں کہ موت  
سماعت کوئی اہمیت نہ سمجھتے ہوئے نیند کے اچات  
ہوئے کا ذریعہ نہیں بنتی۔

انگریز محققین خواب کی متنوع تصویریں مختلف  
اشیا کی علامات سمجھتے ہیں، مثلاً جسم کے کسی حصے میں  
سوزش ہو تو سرخ رنگ کی چیزیں نظر آئیں گی۔ نبض کی تیز  
رفتار، سر پیٹ بھاگتے ہوئے ٹھوڑے اور اس کی سستی  
کسی مفرد عورت کو ظاہر کرتی ہے۔ سائب، چشمہ، بندوق  
تلوار، ڈنڈا، ہوائی جہاز، ٹونا وغیرہ یا خود کو اڑاتے  
ہوئے دیکھنا، شہوانی علامات ہیں۔ اسی طرح الماری  
چوہا، کمرہ، غار، کتاب وغیرہ عورت کے فائدہ مقام  
ہوتی ہیں۔ بادشاہ اور ملکہ جیسی شخصیتیں والدین کے رتبہ  
کو ظاہر کرتی ہیں۔ بال بچوں اور رستہ داروں سے عادی طور  
پر زیادہ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا۔ اس سے بے چھوٹے  
تھوٹے جالور اور کیرے کوڑے ان کے نشانات ہوتے  
ہیں۔ اس بحث سے ہم سب نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ لڑکی  
اور پیشین گوئیوں کے علاوہ ارشاد مانی اور محاکاتی  
نویاؤں کا بے ترتیب اور نر لامل دماغ کی خلیہ میں اس  
وقت شروع ہوتا ہے جب میند کی حالت میں اعصابی  
قوت کی نہ میں غیر ادوی طور پر ہمارے تفکرات میں  
متوجہ پیدا کرتی ہیں۔

نزلہ زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے جراثیم  
کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی تہلی  
پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جہلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں، یہ ورم  
بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے  
گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تداویروں

# نزلی جراثیم

دواؤں کے ذریعہ سے ان جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ یہ ورم دور ہو جائے

نزلی، ہمدرد و دواخانہ کی خاص ایجاد ہے، جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار  
کی گئی ہے، اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے  
اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انہیں بھی نہایت کامیابی سے دور کر دیتی ہے۔ ہر گھر میں اس بے نظیر  
ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ چار آنے۔

ہمدرد دواخانہ، دہلی

اشاعت کا پندرھواں سال  
نمبر (۷)

# ہندوستان

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی  
ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جنوری ۱۹۴۷ء  
فہرست مضامین

۲۴	مکتوبات	۲	ایڈیٹر	اشارات
۲۵	قامت کی فتح	۳	ادارہ	ساعت
۳۰	حافظہ	۶	ازدگن ڈپوس	آپ بیتی
۳۶	صحت عامہ کی عالم گیر تنظیم	۱۰	ادارہ	ہندوستانی گد
۴۶	انتقاد	۱۳	ڈبلیو جے سمپسن	کھلونے
۴۷	وزرائے صحت کی کانفرنس	۱۴	حکیم اقبال حسین ایم بی	ہماری غذائیں
۴۷	ادارہ	۱۹	ایڈیٹر	سوال و جواب

یہ ایک مسلم البتوت اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی جڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے اُس نے اختیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی نوے فی صدی آبادی محض ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مصنوع نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ بین السطور زیادہ رکھیں۔ اور تمام مضامین بنام ”ایڈیٹر ہندوستان دہلی“ روانہ فرمایا کریں۔

قیمت فی پرچہ تین آنے | سالانہ قیمت ایک روپیہ

ڈپالو، ناشر: حکیم محمد سعید۔ مطبعہ: لطیف پریس، دلی دروازہ، دہلی

# اشارات

## صحیح نظام طب کی خصوصیت

چیزیں ہیں اور بہر حال ہمیں ہی ان کی خبر گیری کرنی ہے گویا دسی طبوں کی سرپرستی کی تہ میں ہمارے دل میں ا کی فنی افادیت کا لحاظ کم اور "صلحت سرحشی" کا ہم زیادہ کار فرما ہو۔ ہم ظاہر نہ کریں یہ دوسری بات جو ہمیں ایسی طریقہ ہائے علاج کو سرکاری طور پر اختیار کرتے ہوئے جو غیر شعوری جھجک ہم اپنے اندر محسوس کر رہے ہیں اس سے ہماری بے اعتمادی کا صاف صاف پتہ چل رہا ہے۔ ہمیں یہ کھٹکا لگا ہوا ہے کہ اگر ہم نے علاج کے ان ایسی طریقوں کو ملک کی طبی ضروریات پورا کرنے کا موقع دے دیا تو ہمیں خواہ مخواہ قومی نقصان کے غام میں ہم یورپ کی "سائنٹی فک" دواؤں سے اپنے ملک محروم کر کے صحت عامہ کو تباہی کے خطرے میں نہ ڈالا دیں۔

ایسی طبوں کے متعلق ہمارے ملک کے پیشواؤں کا یہ رویہ ہمارے نزدیک طبعی سا ہے اس لیے کہ ہم نے صول علاج کے سائنٹی فک ہونے کا انھیں بھی علم نہیں ہے، اس وجہ سے وہ ان کی ہمہ گیری اور افادیت کو مشقت نظروں سے دیکھ رہے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آج کی دوا میں ان کے سامنے نظام حیوانی کے تیار ہو جانے کی صورت میں جو معقول ترین صول علاج ہو سکتا ہو اسے پیش کیا جائے اور پھر علم و عقل دونوں کو روشنی میں ثابت کیا جائے کہ یورپ اور امریکانے ا معیار مطلوب سے کس حد تک انحراف کیا ہے اور ہمارا اس طریقہ علاج کس حد تک اس معیار کے مطابق اترتا ہے تا ہمارے ایسی طریقہ علاج کی فوقیت سائنٹی فک طریقہ ثابت ہو جائے اور ہم پر یہ الزام نہ لگایا جاسکے کہ ہم قومی جذبات کی حمایت میں خواہ مخواہ یورپ اور امریکی طبی سائنس کو کھوکتے ہیں۔

آج جب کہ ہم اپنے ملک کی صحت عامہ کا جائزہ لیتے ہیں تو ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس خاص معاملے پر ہندستان میں کبھی صحیح نقطہ نظر سے سوچا ہی نہیں گیا۔ اس سے پیشتر تو خیر بالکل غیر ملکی حکومت کا تسلط تھا۔ تجارتی اعتبار سے اُنھوں نے جس چیز کو اپنے لیے زیادہ منفعت بخش پایا، اس کی سرکاری طور پر سرپرستی کی اور ہمارے خیالات اور نظریات کو بھی حکومت نے اپنے ہی تجویز کردہ سانچوں میں کچھ اس طرح ڈھالا کہ ہمیں بھی اسی طریقہ علاج نے اپیل کیا جسے یہاں سائنس کا نام لے کر رائج کرنے کی سرور کو شمش کی گئی۔ چنانچہ اس صورت حال کو زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ہمارے اپنے ملک میں جو ایسی طریقہ ہائے علاج رائج تھے انھیں ہمارا "ایجوکیشنل" طبقہ "عظائیت" (Quackery) سمجھنے لگا اور یورپ سے جن طریقہ ہائے علاج کی درآمد ہوئی تھی اسے "سائنس" کے شاندار نام سے یاد کیا جانے لگا۔

یورپ اور امریکا آزاد تھے اور ہندستانی ہر اعتبار سے ان کے غلام۔ جب زندگی کے ہر شعبے میں ہم نے ان کی رہنمائی قبول کر لی تھی تو میڈیسن طب کیسے بچ سکتی تھی۔ یہ بچاؤ بھی جبری طرح اس کی زد میں آئی اور ملک کا کوئی گوشہ ایسا باقی نہ رہا جو ایجوکیشن کی ہمہ گیر لپیٹ سے بچ گیا ہو۔ ہر چند اب ہمیں کسی نہ کسی حد تک اپنے ملک کے اندرونی معاملات کو اپنے طور پر سنبھالنے کی آزادی مل گئی ہو، لیکن یہاں مشکل یہ ہے کہ سائنس کی نظریات کی غلامی کا طوق ابھی ہم نے اپنے گلے میں ڈال رکھا ہے۔ ہم یہ تو میٹھک چاہتے ہیں کہ ایسی طریقہ ہائے علاج ترقی کریں اور انھیں بھی ایجوکیشن کی طرح سرکاری سرپرستی حاصل ہو، غالباً اس وجہ سے کہ یہ ہماری اپنی ایسی

جانتے ہیں۔ نتیجے میں جسم کی نیچی بافتیں اور خلیات ٹھکنے اور خراب ہونے لگتے ہیں۔

اس صورت حال کا تدارک طبیعت

کسی نہ کسی مرض حاد (Acute Disease) کی شکل میں کرتی ہو۔ گویا جس کیفیت کو ہم مرض حاد کہتے ہیں وہ اصل میں طبیعت کی اس کوشش کا نتیجہ ہوتا ہے جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل ردی رطوبات اور سخی مادوں کو خارج کرنے اور خراب و خستہ خلیات اور انسیر کو درست کرنے میں کرتی ہو۔ اس سے معلوم ہوا کہ اصل بیماری وہ نہیں ہے جو مرض حاد کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے بلکہ نظام جسمانی میں جمع شدہ سخی رطوبات اور مادوں خون کے اجزائے ترکیبی کا عدم توازن اور قوت حیات کا کمزور پڑ جانا ہے۔

جب واقعہ یہ ہے تو اس صورت حال سے عہدہ برا ہونے کے لیے صحیح اصول علاج بھی بالکل وہی ہونا چاہیے جو ان صورتوں میں خود قدرت اور طبیعت انسانی اختیار کرتی ہے یعنی یہ کہ ہم بھی اپنے درامی طریقہ علاج سے طبیعت کی اس قدرتی کوشش میں مدد کریں جو وہ نظام جسمانی سے جمع شدہ فاضل رطوبات اور سخی مادوں کے اخراج میں کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی خون کے اجزائے ترکیبی میں بنی اسباب کی بنا پر فرق و عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے انھیں دور کر کے جسم کی قوت حیات کو بڑھانے کے زیادہ سے زیادہ اسباب پیدا کریں۔ تاکہ تمام اعضائے جسمانی اپنے اپنے وظائف ادا کرنے میں اس نقطہ اعتدال پر آجائیں جو بحالی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اب اگر ہم قدرت کے مندرجہ بالا طریقہ عمل کا تتبع نہ کریں اور کوئی ایسا طریقہ علاج اختیار کر لیں جو اصل اسباب مرض کو دور کرنے کے بجائے شخص دو اذی کے زور پر ان علامات مرض کو دبا دے جن کی وجہ سے حالت مرض کا پتہ چلتا ہے تو اس کے نتیجے میں نظام جسمانی مزمن بیماریوں (Chronic Disease) میں مبتلا ہو جاتا ہے جو صحیح طریقہ علاج اختیار کرنے کی صورت میں بھی کہیں مہینوں میں جا کر دور ہوتی ہیں۔ آئندہ اشارات میں ہم انشاء اللہ اس امر پر (باقی صفحہ پر دیکھیے)

صحیح اصول علاج کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے حالت مرض کے پیدا ہونے کی جو صورتیں ہو سکتی ہیں انھیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے۔

اہل فن کے نزدیک صحت جس حالت کا نام ہے وہ جسم انسانی کو ترکیب دینے والے عناصر کی ایسی ہم ہنگی سے پیدا ہوتی ہے جو نہ صرف نظام جسمانی ہی تک محدود رہے بلکہ بسا اوقات دماغی، اور روحانی اعمال میں بھی کار فرما ہو جائے۔ اب اگر کسی وجہ سے جسم انسانی کے ان عناصر ترکیبی میں اختلال پیدا ہو جائے اور ہم آہنگی باقی نہ رہے تو اس صورت حال کو ہم حالت مرض سے تعبیر کریں گے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ حالت مرض یا باغفاظ دیگر جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں اختلال کیسے پیدا ہوتا ہے اور اس کا ابتدائی سبب کیا ہے۔

حکماء قدیم و جدید دونوں کے نزدیک سن رسیدگی، ناگہانی حوادث اور ہلاکت آفرین اثرات و حالات کو چھوڑ کر حالت مرض کے پیدا ہونے کا بنیادی اور اصل سبب قوانین قدرت کی خلاف ورزی ہے جس کا اثر جسم انسانی پر حسب ذیل تین صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔

**قوت حیات کا کمزور پڑ جانا۔** کثرت کار راتوں کو جاگنا، زہری دواؤں اور محرکات کا استعمال اور غلط قسم کے اپریش وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔  
**خون کے اجزائے ترکیبی میں فرق آجانا** یہ صورت غلط اور غیر متوازن غذاؤں کے مسلسل استعمال سے پیدا ہوتی ہے۔

**فاضل ردی رطوبات اور سخی مادوں کا جمع ہو جانا؛** یہ صورت سبب خرابوں و دوسم کے علاوہ پرخوری ناقص غذا اور مخدرات کے سخی اثرات سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا ایک سبب وہ غلط طریقہ علاج بھی ہے جو حالت مرض کے دور کرنے میں طبیعت کی ابتدائی کوششوں میں مزاحم ہو۔

کسی انسان میں ان تینوں صورتوں یا ان میں سے کسی ایک کے پیدا ہونے سے مرضی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے کہ جسم انسانی کے عناصر ترکیبی میں تناسب اور توازن باقی نہیں رہتا اور اعضائے جسمانی کے افعال اپنے نقطہ اعتدال سے ہٹ

# ساعقہ

## دل چپ چاٹاں و غیر معمولی اثرات

کچھ دنوں بعد از انفلنزا کا ایک واقعہ مغربی طبی حلقوں میں بڑی دل چسپی کا باعث بن گیا تھا۔ ایک شخص تین سال سے بالکل اذہما تھا۔ یکایک ایک روز انتہائی ہولناک کربک کے ساتھ بجلی چلی۔ اس ہولناک کرک اور چمک سے وہ شخص ہم گیا۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ دفعہ اس کی مینائی واپس آگئی اور اس کی آنکھیں روشن ہوئیں۔ یہ شخص براہ راست بجلی کی زد میں نہیں آیا تھا یعنی اس پر بجلی گری نہیں تھی، بلکہ از کم یہ ظاہر اسباب نہیں معلوم ہوا کہ اس پر بجلی گری ہو۔ مگر بہت سے مردوں اور عورتوں کی ایسی مثالیں بھی طبی ریکارڈ میں موجود ہیں کہ یہ لوگ سخت تڑپ مٹھی اور من میں مبتلا تھے، اور "برق زدہ" ہونے ہی یعنی بجلی کی ضرب لگتے ہی یہ اچھے ہوئے۔ مجھے ایک مخصوص شخص کی حالت اچھی طرح معلوم ہو جو مسلسل چند سال تک شدید درد سر میں مبتلا تھا، لیکن جوں ہی کرک اور چمک کا اس پر اثر ہوا وہ فوراً اچھا ہو گیا! اس کو بجلی سے کوئی جسمانی نقصان بھی نہیں پہنچا۔ اور پھر اس کو درد سر کی شکایت کبھی نہیں ہوئی۔

”برق زدگی“ سے شفا یابی کی مزید دو تین مثالیں جن کا تحریریں رکاز موجود ہے یہ ہیں :-

ایک شخص بیس برس سے مرض فالج میں مبتلا تھا۔ اس پر بجلی گری اور وہ اچھا ہو گیا۔ ایک دوسرا شخص اذہما بھی تھا اور مغلوب بھی۔ بجلی گرنے کے باعث وہ چند گھنٹے تک بے ہوش رہا اس کے بعد جب ہوش آیا تو اسے دونوں امراض سے چھٹکارا حاصل ہو چکا تھا مگر ساتھ ہی وہ بہرا ہو گیا تھا۔

مرنا یا اجل جانا وغیرہ انسان پر بجلی گرنے کے

”صدماقی علاج“ پر عیب اور غیر معمولی نتائج جو ”برق زدگی“ سے پیدا ہوتے ہیں اس وقت سے اچھی طرح سمجھے جانے لگے ہیں جب سے ”صدماقی علاج“ ایجاد ہوا ہو۔ اس طریقے میں مرلین کو بجلی یا دوا کے ذریعہ شدید فوری صدمہ پہنچایا جاتا ہے، لیکن اس کے علاج کا دائرہ صرف چند ماخی اور عصبی امراض میں محدود ہے اور اگرچہ اس میں کسی حد تک خطرے

مثلاً کھانسی، بخار، التہابی کیفیت، ریزشیں، پھوڑے پھینچنا اور جراثیم وغیرہ کو کس طرح مہل مرض کی حیثیت دیدی ہے اور اس طرز فکر کی وجہ سے کس طرح ازالہ مرض کے مہل و مبنیادی ذرائع کو ہاتھ سے کھو دیا ہو \*

بقیہ مضمون ص ۳۲  
بحث کریں گے کہ یورپ اور امریکا نے پیدائش مرض کے ان مبنیادی اسباب کو نظر انداز کر کے مرض کی ثانوی علامات (Secondary Manifestations)

وہ تونچ گیا مگر اس کے ہاتھ سے کھلا ہوا ستر اچھوٹ کر اڑا اور غسل خانے کی دیوار میں پوسٹ ہو گیا۔ لیکن اس شخص کو جب یہ خیال آیا کہ وہ نکلا کٹ جانے کے حادثہ سے بال بال بچ گیا ہو تو اسے غش آگیا!

اور ملاحظہ فرمائیے، ایسے بھی چند واقعات رونما ہوئے ہیں جن میں بجلی نے کسی سترے کے بغیر ہی مردوں کی داڑھی اور عورتوں کے سر کے بال صاف مونڈ دیے ہیں۔ اوہیو میں بجلی نے ایک پرائے تمام کی مہارت کو ساتھ ایک نوجوان حسینہ کا سر مونڈ دیا تھا۔ اور اس حادثہ کی خبر اس کو اس وقت ہوئی جب آئینہ میں اس نے اپنا منہ دیکھا اور سر کو زلف سیاہ سے خالی پایا۔ ایک شخص کی داڑھی بجلی نے ایسی صفائی سے مونڈ دی تھی کہ پھر کبھی بال ہی نہ نکلے۔

موٹر کار اور بجلی ایک عام نظریہ لوگوں میں یہ پایا جاتا ہے کہ موٹر کاریں ساقطہ سے محفوظ ہوتی ہیں یعنی ان پر بجلی نہیں گرتی۔ اس خیال کے دو سبب ہیں، ایک یہ کہ ربر کے تاروں کے باعث جو داغ برق ہوتے ہیں بجلی کو "زمین" تک رسائی حاصل نہیں ہو سکتی۔ دوسرے یہ کہ موٹر کار ایک قسم کا وہ محفوظ پتھر ہے جس کے اندر بجلی کا گزر باہر کی طرف سے نہیں ہو سکتا۔ ان دونوں خیالات کی صحت اب تک مشتبہ ہے، اور ربر تار "اتنی مضبوط و موثر حفاظت مہیا نہیں کرتے کہ وہ گرتی ہوئی بجلی کے شدید حملے کو روک سکیں۔ پچھلے دنوں انگلستان میں ایک موٹر کار پر بجلی گری تھی۔ انڈولوں کو کوئی نقصان نہیں ہوا مگر رجن خراب ہو گیا اور اسے سڑاؤ مرمت کے بغیر پھر چالو نہ ہو سکا۔ معائنہ سے معلوم ہوا کہ "ڈسٹری بیوٹر پائپ" بگڑ گئے تھے۔

محفظ کا عنصر سائنس دانوں نے یہ جاننے کی بڑی کوشش کی جو کہ بجلی بعض مخصوص مقامات پر کیوں گرتی ہے۔ یہ تحقیقات صرف دل چسپ ہی نہیں ہو بلکہ اس سے سائنس اور طب کی بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔ اب یہ خیال تقویت پا رہا ہے کہ بجلی کا گرنا صرف اتفاقی واقعہ نہیں ہے۔ ایک پرائے خیال ہے کہ جس سطح زمین کے نیچے پانی کا چشمہ ہوتا ہے اس پر بجلی گرتی ہے۔ سائنس بھی اس خیال کو قابل تسلیم سمجھنے لگا (باقی صفحہ پر دیکھیے)

اثرات اچھے بہت کم، خراب و خطرناک زیادہ ہوتے ہیں۔ اس سے ہلاکت کے باہم دو مختلف سبب ہوتے ہیں۔ ایک تو برقی صدمہ، دوسرے بڑی طرح جل جانا۔ جل جانے کے یہ اثرات کبھی کبھی عجیب و غریب بھی ہتے ہیں اور خاص نوعیت رکھتے ہیں، مثلاً جنوبی افریقہ میں ایک لڑکے پر بجلی گری اور وہ مر گیا۔ معائنے پر معلوم ہوا کہ اس کی زبان میں ایک جلا ہوا سوراخ ہے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ بجلی گرنے کے وقت اس لڑکے کے منہ میں ایک چھوٹا سا سکہ موجود تھا۔ اس سکہ نے جل کر اس کی زبان میں سوراخ کر دیا۔ رپورٹ کہتی ہے کہ بجلی اس لڑکے کے سر پر گری تھی، اور اس کے جسم میں دو بار چکر لگا کر پیر سے گزرنے لگی تھی۔ اس لڑکے کے جوتے کا ملا دو ٹکڑے ہو گیا تھا۔

"برق زدگی" سے لوگوں کے دہشت زدہ یا بے ہوش یا گونجے ہوئے کی وارداتیں بہت عام ہیں۔ اگرچہ ساقطہ کا سبب پہلا اثر یہ ہونا چاہیے تھا کہ انسان اندھا ہو جائے۔ مگر ایسے واقعات کا ریکارڈ نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص پر جب بجلی گری تو اس کے کپڑوں میں آگ لگ گئی اور اس کی گویائی جاتی رہی۔ مگر جب سوختگی سے پیدا ہونے والے زخم اچھے ہو گئے تو اس کی گویائی بھی واپس آگئی۔ اس سلسلے میں ایک دل چسپ بات یہ تھی کہ اس شخص کی جیب میں ایک سنگٹھی اور ایک بیہ دیاسلائی کی تھی سنگٹھی تو جل کر ایسی خاک ہو گئی کہ اس کا نام و نشان تک باقی نہ رہا۔ مگر دیاسلائی کی ڈبیہ جس کی توں پائی گئی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ "سیلولائیڈ" پر بجلی بہت جلد حملہ آور ہوتی ہے۔ چند سال ہوئے ایک شخص طوفان برق دباراں سے پناہ لینے کے لیے بھاگا جا رہا تھا۔ جوں ہی اس نے ایک مراے کے دروازے میں تاروں کے بیٹے پوسے پائے دان پر پیر رکھا اس پر بجلی گری۔ جان تونچ گئی۔ مگر اس نے دیکھا کہ اس کے کٹ سے "سیلولائیڈ" کا کار غائب ہو۔ بجلی کی حرارت نے اسے گلا کر لاپتہ کر دیا تھا! سر کے بال اور داڑھی غائب کم درجہ تمام دھاتیں ایسی ہیں جو بجلی کو اپنی طرف "کھینچتی ہیں"۔ برق کی اس "عادت" سے اکثر دل چسپ واقعات رونما ہوتے ہیں ایک شخص شیو کر رہا تھا، یکایک سترے پر بجلی گری۔



# آپ بیتی

از دکن ڈیوس

جاگتا رہتا اور اپنے کام کے متعلق نئی نئی تجویزیں دماغ میں پکاتا رہتا اور ان پر عمل درآمد ہونے کی تدبیریں کرتا رہا لیکن دسمبر میں میری جسمانی حالت حقیقتاً خراب ہونے لگی اور میں نے ایک دفعہ ہی ایسا محسوس کیا جیسے میری جسمانی قوت کا دیوالہ ٹکڑ ٹکڑ ہو گیا ہو۔ معالج نے بتایا کہ کثرت کار اور انفلوئنزا کے معمولی حملے نے میری یہ حالت کردی ہو، کچھ آرام کرنے کی ضرورت ہو، چنانچہ معالج کی حسب ہدایت میں نے کچھ ہفتے آرام کیا اور پھر اپنے کام پر چلا گیا۔ دو ماہ کام کرنے کے بعد میری جسمانی قوت نے دوبارہ جواب دے دیا اور اس بار تو میری حالت پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ پہلے تو میرے جسم ہی پر اثر تھا، اب صورت یہ تھی کہ دماغ بھی جواب دے چکا تھا۔

دو ماہ تک صاحب فراش رہنے کے بعد میں اس قابل ہوا کہ تھوڑا بہت چل سکوں۔ لیکن جسمانی یا دماغی کام کرنے کا تصور بھی اس وقت نہیں کر سکتا تھا۔ اب میں اس فکر میں لگ گیا کہ کسی طرح اپنی صحت درست کروں۔ دو سال کی طویل مدت میں میں نے گھر سے باہر مختلف صحت گاہوں اور بڑے بڑے ڈاکٹروں کے مطبوں کے چکر لگائے ہیں مگر کیسے ایک دو ماہ کے لیے کبھی گھر بھی آ جاتا تھا۔ اس دوران میں ایک آدھ مرتبہ کام بھی کرنے کی کوشش کی۔ لیکن جبر کوشش کے اور کچھ نہ کیا جاسکا۔ نہ مجھے اب کسی کام میں دل چسپی باقی تھی اور نہ مجھ سے کچھ ہو ہی سکتا تھا۔

آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ اتنا لیس سال کی عمر کو پہنچنے کے باوجود میں صحت و تن درست کے ان بنیادی اصولوں سے قطعاً ناواقف تھا جنہیں چھٹی جماعت میں پڑھنے والا طالب علم آج بخوبی جانتا ہے۔ میں تعلیم یافتہ تھا اور اس صورت میں میری یہ ناواقفیت وجہالت میرے لیے اور بھی زیادہ باعث شرمندگی تھی۔

بہر حال تعلیم وجہالت دونوں کو ساتھ لیے ہوئے میں اپنے شغل معاش میں برابر ترقی کر رہا تھا۔ ابتدائی دس سال تک میری ترقی اتنی اطمینان بخش رہی کہ میرے دوستوں کو معاشی اعتبار سے میری آئندہ زندگی کی کامیابی کا سونی صدی یقین ہو چکا تھا۔ مجھ میں کام کرنے کا جوش تھا اور حوصلہ، قوت ارادی تھی اور اتنی سکت کہ میں خواہ کتنا ہی کام کروں ٹھکن اور پست ہمتی نے مجھے کبھی نہیں ستایا۔

دوران جنگ میں حکومت کی طرف سے مجھے ایک نہایت اہم کام سپرد کیا گیا جسے میں نے تسبیل کر لیا۔ اس سے میری وجہات و عزت میں اچھا خاصا اضافہ ہو گیا۔ اس لئے بندھے کام کے علاوہ میں ملک کے دیگر جنگی کاموں میں بھی علی حصہ لینے لگا۔

موسم گرما میں میں نے محسوس کیا کہ میں کچھ خراب ہوا ہوں۔ میری نیند کم ہو گئی ہے۔ لیکن اس وقت میں نے نیند کی کمی وغیرہ کو اپنے کام میں غصیر معمولی دل چسپی لینے پر محمول کیا۔ کچھ عرصہ واقعی طور میں اس صورت حال سے دلچسپی لیتا رہا۔ راتوں کو

یہ بھی ثابت کر دیا ہو کہ جن عارتوں پر وہ کنڈاکٹر ہوتے ہیں وہ محفوظ رہتے ہیں۔ مگر انسانوں کی حالت جدا گانہ ہو اس کے سر پر صرف ایک قطرہ آب کا موجود ہونا یا پرل میں رہنے کے جوتے ہونا بہت بڑا فرق پیدا کر سکتا ہو۔

بقیہ مضمون ص ۵۰ :۔ ایک دوسرا پرانا خیال جو مشاہدات سے صحیح ثابت ہوا ہے یہ ہے کہ پرندوں پر کبھی سبلی نہیں گرتی اور جن مکانات میں ابابیل گھونسلے بناتے ہیں وہ سبلی سے محفوظ رہتے ہیں۔ تجربات نے

اچھا اور اسی وقت اپنے آپ کو عمل جراحی کے لیے پیش کر دیا۔

نتیجہ؟ — اس معمولی اپریشن نے مجھے چھ ماہ تک مبتلائے مصیبت رکھا اور اس کے بعد کہیں جا کر ٹھوڑی بہت قوت جسم میں آئی ورنہ میں تو اس کے بعد ہی ختم ہو گیا تھا۔

ایک اور ڈاکٹر صاحب کے پاس گیا۔ معائنہ کے بعد اس نے تشخیص کیا کہ آپ کے زائدہ اعضاء کسی طرح سوراخ ہو گیا ہوا و جسم میں اس کی معرفت سمیت سرائیت کر رہی ہو۔ اگر خیریت چاہتے ہیں تو آپ اس کو قطع کرادیجیے؟ اگرچہ مقام زائدہ میں میرے کوئی تکلیف نہ تھی مگر اس شخص نے ہمارا کیا اور جب تک میں نے زائدہ اعضاء کو قطع نہیں کر دیا وہ مجھے موت کے فرشتے دکھاتا رہا۔ مگر دوائے قیمت کہ اس نے بھی نفع نہیں پہنچایا اس کے بعد بھی مجھے کئی ڈاکٹر ملنے پڑے۔

اس کے بعد فقر الدم، دانیما، کئی شکایتیں ٹھیک ہوئی اور اس کے لیے انجیکشنوں کا علاج تجویز ہوا۔ اس معالج کے مطب میں نوے روز تک گیا اور کوئی توبے ہی مرتبہ میں نے اپنے دونوں بازوؤں میں سوئیاں لگوئیں بے شک اس علاج سے کچھ عرصے کے لیے میرے نظام جسمانی میں ایک قسم کی تحریک پیدا ہو گئی۔ میں بڑا خوش ہوا کہ بالآخر میں نے اپنی بیماری کا مناسب و صحیح علاج پالیا۔ لیکن زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ ان انجیکشنوں کا رد عمل شروع ہوا اور وہ غیر معمولی تحریک جو ان انجیکشنوں سے ہوئی تھی، رنگ لائی۔ میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی۔ چنانچہ اس کے بعد جو میں نے ایک دوسرے ڈاکٹر کو دکھایا تو اس نے دیکھتے ہی تپ دق کا اعلان کر دیا۔ اگرچہ اس بیماری کی علامات بھی کچھ ایسی ظاہر نہیں ہوئی تھیں، لیکن میرے لیے کوئی چارہ نہ تھا کہ میں اس ڈاکٹر کی تشخیص کو بھی قبول کر لوں چنانچہ میں نے کسی سیٹی ڈپریم جانے کی تیاریاں شروع کر دیں تاکہ وہاں رہ کر اس خوف ناک بیماری کا علاج کیا جاسکے۔

اس دوران میں میرے ایک عزیز نے مجھے اپنے ایک دوست کو دکھایا جو ماہر اعصاب تھے ان صاحب نے میرا چھوڑ دینا برابر معائنہ کیا اور جو کچھ

ان دو سالوں میں میں نے جو جسمانی و دماغی لیفٹ اٹھائی ہیں، میرے پاس الفاظ نہیں کہ انھیں بیان کر سکوں شاید میرے اس اقبال سے کہ میں خودکشی کو نجات کا ذریعہ سمجھ کر دوسرے اس کے اقدام کے درپے ہوا، لیکن دونوں دفعہ میری چھوٹی بچی نے میرے گلے سے لیٹ کر مجھے اس سے باز رکھا، آپ میری شدید تکلیف و کرب کا اندازہ لگا سکیں۔

میں یہ تو کسی طرح ماننے کو تیار نہیں ہوں کہ وہ ڈاکٹر جنھوں نے میرا علاج کیا، سب کے سب دھوکے باز تھے، ہرگز نہیں۔ مجھے یقین ہو کہ وہ سب ہی دیانت دار اور اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرنے والے لوگ تھے لیکن اس کے باوجود اکثر ڈاکٹروں نے میری تشخیص و علاج میں جس قسم کی غلطیاں کی ہیں وہ اب مجھے کچھ عجیب مضحکہ خیز سی معلوم ہوتی ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ فن کے ان حاملوں نے میرے ساتھ مل کر ایک بڑا زبردستی عملی قسم کا مذاق کیا ہو، اور میں نے ان سب کے مذاق پر نہایت سنجیدگی کے ساتھ عمل کیا۔

دل چاہی سے خالی نہ ہو گا اگر میں اپنی کچھ بیماریوں اور ان کے جو علاج تجویز کیے گئے تھے ان کا مختصر سا تذکرہ آپ کو بھی سنا دوں۔

ایک ڈاکٹر صاحب نے میرا بڑک خوب اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد فرمایا کہ ”مصل تکلیف میرے سینہ کے اندر ہو۔“ تب دیکھو کہ کٹارٹ مسوڑھوں کی طرف ہو چکا ہو اور اس نے کچھ دانتوں کو بھی متاثر کر دیا ہو۔ اگر اُن دانتوں کو اس وقت نکلوادیا جائے گا تو صحت بحال ہو جائے گی۔ چنانچہ میں معالج و دندان کے پاس گیا اور حسب ہدایت کچھ تین درمست و سالم دانت نکلوادائے۔ فائدہ؟ — کچھ نہیں!

ایک دوسرے ڈاکٹر صاحب نے لغو معائنہ کے بعد مصل تکلیف و تعدیہ کا مقام تو منہ ہی کو بتایا، مگر انھوں نے کہا کہ ”سارا سنا دیکھا تو سارے ٹونسلوں نے مچا رکھا ہو۔“ یہ سخت مختارے سارے جسم میں سمیت پہنچا رہے ہیں۔ بس انھیں نکلوادو تو ساری تکلیفیں دور ہو جائیں گی۔ کچھ نہیں بس۔ منہ کی بات ہو اور ان کے نکلوادینے سے کوئی بُرا اثر نہیں ہو گا۔ میں نے کہا بہت

## آپ بستی

میں مذہبی قسم کا آدمی ہوں میں تو اسے خالص منجانب سے مانتا ہوں۔ چنانچہ جس روز میں اپنے دفتر سے سامان اٹھا رہا تھا، شہر کی کسی ایسی سوسائٹی کی ایک کارکن جو بلیک کے فائدوں کے لیے کچھ نہ کچھ کرتی رہتی ہو، میرے دفتر میں آئی اور مجھ سے کہا کہ ”ہم کچھ اچھے قسم کے میگزین اور سفید عام لٹریچر لوگوں میں پھیلانے کے لیے آپ کے دفتر کو مرکز بنانا چاہتے ہیں۔“ میں نے کہا بڑی خوشی سے بنائیے۔ فی الحال میں باہر جا رہا ہوں۔ سارے دفتر کی عمارت آپ کے لیے موجود ہو۔ میں دفتر ہی میں بیٹھا تھا کہ رسالے اور میگزین سے بھری ہوئی ایک لاری آئی اور وہ تمام لٹریچر میرے دفتر میں لاکر قاعدہ کے ساتھ لگا دیا گیا ایک روز میں نے بھی ان رسالوں کو دیکھا۔ ان میں کچھ تعداد ایسے رسالوں کی تھی جو خالص صحت و تندرستی پر لکھے ہوئے تھے۔ میں نے ان میں سے ایک آدھ رسالہ دیکھا تو مجھے ان رسالوں سے بڑی دل چسپی ہو گئی۔ دو تین رسالے ان میں ایسے بھی تھے جو میرے ایک دوست نے اس لائبریری کو دیے تھے۔ ان رسالوں میں بعض مضامین خط کشیدہ تھے۔ میں نے ان پر نظر ڈالی تو صحت سے متعلق نہایت اہم باتوں پر بحث ملی۔ میں چونکہ خود مرخص تھا، ان دو تین رسالوں کو اپنے ساتھ مکان لے گیا سراسر دیر تک ان کا مطالعہ کرتا رہا۔ دوسرے روز میں دفتر گیا تو اس قسم کے دو تین رسالے وہاں سے اور لیے۔ ان کا مطالعہ بھی نہایت دل چسپی سے کیا۔ ان کا پڑھنا تھا کہ جاری کے متعلق میرے نظریات ہی بدل گئے۔ میں نے محسوس کیا کہ اب تک میرے ساتھ سخت قسم کا ظلم کیا جاتا رہا۔ اس تصور سے مجھے بڑا صدمہ ہوا، مگر اب رنج و انوس سے کیا ہوتا تھا۔ چنانچہ میں نے اپنے غم پر تاسف کرنے کے بجائے اپنے آپ کو صحت کے حصول کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کی۔

میرا خیال ہو کہ جس طریق پر ان ڈاکٹروں نے یہ علاج کیا تھا، اگر میں غیر معمولی طور پر طاقت ور نہ ہوتا اب تک کبھی کا ختم ہو چکا ہوتا۔ میں چونکہ کھیتوں پر رہا اور قدرتی طور پر پھین ہی سے ایسی زندگی بسر کی تھی کہ شروع ہی سے نہایت چست و جاگدست تھا۔ ہر چند جسمانی ورزش کی افادیت نہیں معلوم تھی مگر وہاں میرے

اپنی تشخیص پیش کی وہ کافی معقول معلوم ہوتی تھی۔ لیکن میں نے ان کا علاج نہیں کیا، میں وہاں زیادہ ٹھہری نہ سکا۔ لیکن جو کچھ معائنہ کے بعد انھوں نے میرے متعلق بتایا اسے میں المیہ کے ساتھ ہی نہیں کہہ سکتا۔

ایک سال ڈاکٹروں کے چکر میں پڑے رہنے کے بعد میری حالت اب پہلے سے بھی زیادہ خراب تھی خواب کیا خاصی خطرناک ہو چکی تھی۔ طبی امتحان سے پتہ چلا کہ میں سخت خطرناک قسم کے فقر الدم میں مبتلا ہوں۔ میری ضربات نبض بہت تھکی اور سست پڑ چکی تھیں۔ پھر کچھ بھی بہت کم ہو گیا اور اس کے ساتھ ہی خون کا دباؤ بھی کافی خطرناک حد تک کم ہو گیا تھا۔ تنفس میں تیزی اور اٹھنا بہت ہی ہر وقت رہتا تھا۔ میری جلد بڑھوں کی طرح خشک اور مر جھانکی تھی اور اجابت تو مجھے کسی ملین و مسہل دوا کھانے بغیر اب ہوتی ہی نہ تھی۔

مفتہ میں تین چار روز شدید درد سر کی وجہ سے صاحب فراش رہتا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہو گا کہ دوسرے تو مجھے شاید ہی کبھی چھٹکارا ملا ہو۔ اور میرے اعصاب! میرے خیال میں ان کا تو میں ذکر ہی نہ کروں تو اچھا ہو

رات کا آٹا میرے لیے قیامت سے کم نہ تھا میں اکثر بارہ ایک بجے سونے کے لیے لیٹتا تھا مگر پھر بھی مشکل سے ایک دو گھنٹے سوتا ہوں گا کہ پھر آنکھ کھل جاتی تھی۔ باقی رات سرکٹ پی کر گزارتا تھا۔ شاید اسی سے اعصاب کو کچھ سکون نصیب ہو جائے، اکثر مجھے دوران سر کی بھی شکایت ہو جاتی تھی۔ بعض اوقات اس کا اتنا شدید دورہ پڑتا تھا کہ چکر اکر میں کئی کئی منٹ تک فرش پر بے ہوش پڑا رہتا تھا۔ اس دورہ کے بعد مجھے کئی دن تک صاحب فراش بھی رہنا پڑتا تھا۔ یہ تھی میری حالت اس وقت جب کہ میں ابھی ۳۹ ہی سال کا تھا۔ قطعی بے کار اور ناکارہ ہو چکا تھا زندگی میرے لیے اپنے اندر کوئی دل چسپی نہ دکھتی تھی۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ ماہر اعصاب کو دکھانے کے بعد بھی میں سینی ٹوریم میں جانے کی تیاریاں کر رہا تھا۔ اسی دوران میں ایک اور دافعہ پیش آیا جس نے اس کے بعد میری صحت میں عظیم الشان انقلاب برپا کیا

تھکن اور دماغی پریشانیوں کو جو اکثر اس وقت بھی ہو جاتا کرتی تھیں جب کہ میں خود کو نہایت مضبوط سمجھتا تھا، میں چلا اور قہر سے دور کر لے لی کو شش کرتا تھا۔ کبھی سگڑ نوشی میں مشغول ہو جاتا تھا۔ اگر کبھی دوسری تھکن زیادہ ہو گئی تو خواب اور ٹکیوں سے بھی کام لے لیتا تھا۔

اب جب میں اپنی ان سچیلی دس سالہ بدعوہ انہوں پر نظر ڈالتا ہوں تو مجھے تعجب ہوتا ہے کہ میں اتنے عرصے زندہ کیسے رہا۔ بس اس کی ایک ہی توجیہ میرے ذہن میں آتی ہے اور وہ یہ کہ یہ محض ابتدائی عمر میں اچھے طریق پر زندگی گزارنے کا نتیجہ ہے۔ وہی عین کا صبح شدہ سرمایہ قوت تھا جو اب تک کام آیا۔ لیکن اب میں اس میں سے سب کچھ لٹا چکا تھا۔ چوں کہ ابھی مجھے اس دنیا کے فانی میں کچھ دن اور کام کرنا تھا، اس لیے خدا نے تعالیٰ نے ایسی صورت بھی خود ہی پیدا کر دی کہ وہ رسالے میرے ہاتھ لگ گئے اور میرا نظریہ صحت ایک مرتبہ ہی بدل گیا ورنہ میں آج اپنی آپ بیتی لکھنے کے لیے موجود ہوتا (ماخوذ از: فرنگی لکچر)

”آپ بیتی، سمد و صحت کا ایک

منسل عثمان جو۔ خاطرین حمد و صحت  
 اس قسم کی آپ بیتیاں لکھ کر بھیجیں۔  
 انھیں شکر کے ساتھ شائع کیا  
 جائے گا۔ مضمون دو صفحوں سے زیادہ  
 نہ ہو۔

(دارہ)

اطلاع

جن حضرات کا لمبہ خریداری .....  
 ہوا ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہ نوازش آمدہ  
 سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر  
 ممنون فرمائیں۔

خیر اندیش، مینجر ہمدرد صحت، دہلی

زندگی کی افتاد کچھ ایسی رہی تھی کہ جسمانی ورزش کا خود بخود مجھے موقع مل جاتا تھا۔ گویا تازہ ہوا اور دھوپ کے فائدوں سے میں ناواقف تھا۔ مگر ان کے فوائد سے میں کبھی محروم نہ رہا تھا۔ کھیت درباغ چین میں غیر شعوری طور پر مجھ عدا محال کرتا تھا۔ حالاں کہ مجھے ان غذاؤں کے اچھے ہونے کے متعلق کچھ بھی معلوم نہ تھا۔ مگر بے کینے کا مطلب یہ ہے کہ جس جب سن بلوغ کو پہنچا تو میری صحت جسم دونوں دیکھنے دکھانے کے قابل تھے۔ کالج کے کھیلوں میں نمایاں حصہ لیتا تھا، اس لیے نہیں کہ ان کھیلوں میں شریک ہونا صحت کے لیے مفید ہے، بلکہ اس لیے کہ وہ طالب علم جو کھیلوں میں حصہ لیتے ہیں کالج میں نہایت مقبول ہو جاتا ہے۔ میں خاص جب میں نے اپنی تعلیم ختم کی اور دنیاوی زندگی کے میدان میں قدم رکھا تو میں ایک نہایت مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک تھا۔ آہ! یہ سب بایں اس وقت کی ہیں جب آتش جوان تھا۔

کاروباری زندگی میں داخل ہوئے زیادہ دن  
نہیں ہوئے تھے کہ مجھے ایک حادثہ پیش آیا جس کی وجہ سے  
میری ایک ٹانگ کو سخت قسم کا صدمہ پہنچا۔ میں لنگڑا کر چلنے  
لگانا بہتیرے علاج کیسے مگر میرا لنگ نہ جانا تھا نہ گیا۔  
خیر اس صورت حال پر تو میں نے یہ سمجھ کر صبر کر لیا تھا کہ  
اب میری ٹانگ ٹھیک نہ ہوگی۔ خدا نے جیسے مجھے موت دی تھی  
ہر وقت اس پر سوار رہتا تھا۔ آدھا میل کی مسافت بھی  
میں شاید ایک ہفتے میں طے نہ کرتا ہوں گا۔ دفتر آتا تو  
ملازمین سے کام لیتا۔ گھر جاتا تو ملازم اور گھر دالے بکھے ٹھ  
کر پانی بھی پینے نہ دیتے۔ میں نہ کوئی ورزش کرتا تھا نہ  
کبھی اس کی ضرورت محسوس کی۔ غذا کا یہ ہو کر جو میز پر رک کر  
آگیا کھا لیا۔ ہم یہ جانتے ہی نہ تھے کہ سادہ غذا کھتے کس  
کو میں۔ نہایت مرغن اور متفرق و متنوع غذائیں ستر  
خوان پر آئیں اور میں خوب دل لگا کر کھاتا۔ سونے میں بھی  
میں خاصا بے قاعدہ تھا۔ اگر کسی شام کو مجھے پارٹی وغیرہ  
میں جانا نہیں ہوتا تھا تو اس روز میں دس بجے سونے  
کے لیے بیٹ جاتا تھا، اور اگر کسی روز کہیں جانا ہوتا تو پھر  
ایک دو بجے سوتا تھا۔ ان دنوں میں مجھے تازہ ہوا اور دھوپ  
سے کبھی کوئی واسطہ ہی نہیں رہا۔ میں کام سے چھٹی بھی کم لیتا  
تھا اور کبھی لیتا بھی تھا تو بڑے بڑے ایسے وقفوں کے بعد۔

# مہر و سناخ مگر

ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی گولائی میں مالش کریں تو آپ سمجھ جائیں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

ختم ہو جائیں گی۔

مگر ہلانا کلائیوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔ لیکن اس خیال میں نہیں رہنا چاہیے کہ اس کا اثر صرف ان ہی عضلات پر ہوگا جو کلائیوں کے جوڑ پر حکمرانی کرتے ہیں، بلکہ اس ورزش سے دست و بازو اور شانے اور سہروسینہ کے تمام پٹھے مستفید ہوتے ہیں۔ خواہ وہ نیچے دوہرے ہوں یا مثلث مربع شکل کے ہوں یا دنانہ دار ہوں میں اس سلسلے میں صدری عضلات کا خاص طور پر ذکر کرنا چاہتا ہوں، یعنی پٹھے کی شکل کے دھڑے جو سینہ پر پھیلے ہوئے ہیں، جب بازو سر کے اوپر حرکت کرتے ہیں اور پھر نیچے اور اندر کی طرف لائے جاتے ہیں تو یہ عضلات پوری طاقت سے سکڑتے اور پھیلتے ہیں۔ جوں جوں اس قسم کی ورزش ترقی کرتی ہے ان عضلوں کی تعمیر بھی بڑھتی جاتی ہے۔

جو لوگ مگر کی بعض سہل اور سادہ ورزشوں ہی کو اختیار کرنا اور اپنے عمل میں رکھنا چاہتے ہیں وہ بھی ان سے بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور جو لوگ اس فن کی بعض پیچیدہ گہرائیوں تک پہنچنا اور ورزشی کمالات کی منزلیں طے کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے مگر ہلانے کے بہت سے طریقے موجود ہیں اس مضمون میں چند ورزشوں اور بعض حرکتوں اور گردشوں کے مجموعوں کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ ان نکات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں گے اور بتدریج ان پر عمل کرتے رہیں گے تو اپنے خیال کو کام میں لا کر آپ خود حرکتوں اور گردشوں کے نئے نئے مجموعے ایجاد کر لیں گے۔ میں اس امر پر زور دینا چاہتا ہوں کہ آپ ورزش کی ہر حرکت کو اچھی طرح گرفت میں لانے اور مشق کرنے کی کوشش کریں، ورنہ بے تکا بن غیر مفید ثابت ہوگا اور جلد ہی آپ معلوم کر لیں گے کہ ترقی یافتہ

اگر آپ کسی ورزش کلب کے ممبر نہیں ہیں لیکن آپ کے پاس دو سہ دستانی مگر میں تو آپ کے ہاتھوں میں ایک ایسا ذریعہ موجود ہے جس سے آپ بہت سفید اور دل چسپ ورزشیں کر سکتے ہیں۔ اور اس ورزش کو آپ کو جسمانی اور دماغی دونوں قسم کی ترقیاں حاصل ہوں گی۔ بالخصوص جس وقت آپ ایسی ورزش کرتے ہیں جسے اصطلاح میں ”غیر مشاہدہ“ ورزش کہتے ہیں، یعنی آپ کے دونوں ہاتھ ایک ہی قسم کی حرکت و ورزش میں مصروف نہیں رہتے بلکہ ایک ہاتھ ایک مخصوص حرکت کرتا ہے اور ساتھ ساتھ دوسرا ہاتھ دوسری قسم کی حرکت کرتا ہے، یعنی دونوں کی ورزشیں ایک دوسرے سے مختلف اور غیر مشابہ ہوتی ہیں تو اس وقت خاص طور پر آپ کو اپنے دماغ سے پورا کام لینا پڑتا ہے۔ اگر آپ نے کبھی یہ کوشش کی ہو کہ ایک ہاتھ سے اپنا سر تھپتھپائیں اور دوسرے ہاتھ سے اپنے پیٹ کی مالش کریں تو آپ سمجھ جائیں گے کہ میرا مطلب کیا ہے۔

مجھے یہاں پر یہ کہنا چاہیے، بلکہ آپ کو غالباً یہ معلوم ہی ہوگا کہ آپ اپنے سر کو مگر سے خواہ وہ کتنا ہی ہلکا ہو، کبھی نہیں تھپتھپائیں گے، ورنہ ظاہر ہے کہ سر پر مگر کی ضرب کا نتیجہ کیا ہوگا! لیکن دوسری طرف یہ بھی ظاہر ہو کہ مختلف ورزشوں کے دوران میں آپ مگر کو ہمیشہ اپنے جسم سے کسی قدر الگ رکھتے ہیں اس کا سبب بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ظاہر ہے کہ جسم کے کسی حصے پر ناگہانی چوٹ لگ جانے سے آپ مزور بچنے کی کوشش کریں گے۔ پھر بھی ورزشوں کی ابتدا میں غلطی سے کہیں کہیں ہلکی ہلکی چوٹ پڑ ہی جاتی ہے۔ اگر آپ احتیاط کے ساتھ ورزش کریں گے اور جلد بازی سے کام لے کر یہ نہیں چاہیں گے کہ ورزش کے تمام طریقے ایک مرتبہ قابو میں آجائیں تو یہ اتفاقی غلطیاں بھی ذرا فائدہ

ورزشوں کی مشق میں شدید رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔

اب میں کچھ تفصیلات بیان کرتا ہوں۔ سب سے پہلے نگدروں کے متعلق کچھ کہنا ضرور ہے۔ ورزشی سامانوں کی کسی اچھی دوکان میں آپ کو نگدروں کی ایک اچھی جوڑی مل جائے گی۔ صرف دو تین پونڈ وزنی نگدروں کی جوڑی چار یا پچھو پونڈ یعنی دو تین سیر کی ہوگی بالکل کافی ہوگی۔ آپ کا پہلا خیال یہ ہو گا کہ یہ جوڑی ہلکی ہو، لیکن ابتدائی ورزشوں کے لیے ڈھائی ڈھائی پونڈ کے نگدروں بہترین ثابت ہوں گے، پیچیدہ ورزشوں کی مشق بھی بلکے ہی نگدروں سے کی جاسکتی ہے۔ ہاں بھاری اور سادہ ورزشیں بعد کو بھاری نگدروں سے کی جاسکیں گی۔

نگدروں کے بلانے میں صحیح ”گرفت“ کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ نگدروں کو پوری مضبوطی سے دونوں ہاتھوں میں پکڑنا چاہیے، اس طرح کہ ان کا ”موٹھ“ یا دستہ منہی کے پھیلے حصہ میں چھٹکائی سے باہر نکلا ہوا اور دستہ کے اگلے حصے پر انگوٹھے کی پوری گرفت ہو، لیکن نگدروں کی بعض ورزشیں ایسی ہیں جن کے دوران میں آپ کو یہ گرفت ڈھیلی کرنی پڑے گی۔ اور اس کی صورت بدلتی ہوگی ایسی حالت میں درمیانی تین انگلیوں کی گرفت ڈھیلی کر کے انگوٹھے اور چھٹکائی سے زیادہ جستی کے ساتھ کام لینا ہوتا ہے اور پھر یہ کوشش کرنی پڑتی ہے کہ اصل گرفت پر بار بار لوٹ آیا جائے۔ اگر گرفت غلط ہوگی اور باقاعدہ اس کی مشق نہیں کی جائے گی تو آپ نگدروں کو کتنا ہی بلاتے رہیں نہ تو کلائیوں میں وہ لوچ اور جستی ہوگی جو صحیح ورزش کے لیے ضروری ہو اور نہ آپ کے بازو اور سینہ کے پیچھے پورا فائدہ اٹھا سکیں گے۔

نگدروں کے گھمانے اور ان سے ورزش کرنے میں چار قسم کی حرکتیں ”عمل میں لائی جاتی ہیں، جو حقیقت پر بتاتی ہیں کہ نگدروں کی سمت“ میں چل رہے ہیں۔ وہ حرکتیں یہ ہیں:-

(۱) اندر کی طرف

(۲) باہر کی طرف

(۳) آگے کی طرف

(۴) پیچھے کی طرف

ان حرکتوں اور نگدروں کے دوران میں بازوؤں کی پوزیشن

بہت سی قسموں میں تبدیل ہوتی رہتی ہے اور نگدروں سے کلائیوں کے ذریعہ بعض بہت خوش نما ”وائرے“ بنا کر جاسکتے ہیں۔

نگدروں کو حرکت میں لانے کی ابتدائی ہونی چاہیے کہ دونوں بازوؤں کو اٹھائے ہوئے ہوں، اور نگدروں کے سر سے بھی سیدھے اوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھوں شانوں کے قریب ہوں۔ پہلے آسانی کے لیے ایک ایک بازو کو ایک ایک مرتبہ کام میں لاتے ہیں۔ مثلاً دایاں ہاتھ اور کو اٹھا دیا جاتا ہے اور ”بیرونی گردش“ کا ایک پورا دائرہ نگدروں کو دائیں طرف سے نیچے لاکر اور جسم کے سامنے گھما کر بنایا جاتا ہے۔ پھر ”اندرونی گردش“ کے لیے اسی حرکت کو الٹی سمت سے پورا کیا جاتا ہے۔

ورزش کے دوران میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ شانے کو مرکز تصور کر کے دائرہ بنایا جائے اور یہ دائرہ حتی الامکان ”مکمل“ ہو۔ ان اندرونی اور بیرونی حرکتوں کو اچھی طرح قابو میں لانے کے لیے ایک اچھی ترکیب یہ ہے کہ پہلے صرف ایک ایک ہاتھ کو جدا جدا کام میں لاکر دائرے بنائے جائیں، پھر اس کے بعد ایک ہی ہاتھ دونوں ہاتھوں سے ورزش کی جائے۔ نگدروں سے دوسری حرکتوں کے وقت ابتداء میں کچھ مشکل پیش آئے گی اور دائرے بنانے میں کبھی کبھی نگدروں کو دوسرے سے گھما دینے کے کرکٹوڑی سی مشق کے بعد یہ خرابی دور ہو جائے گی۔

## پشت کی طرف کی ورزش

جیسا کہ اس ورزش کے عنوان سے ظاہر ہے کہ اس میں نگدروں سے شانوں کی پشت کی طرف دائرے بنائے جانے ہوں۔ اس ورزش کو آپ دو طریقوں سے پورا کر سکتے ہیں یعنی اندر سے





آپ دیکھیں گے کہ جب آپ گدڑوں کو پیچھے کی طرف لے جاتے ہیں تو کہیں گے کہ باہر کی طرف لے سے کسی قدر آسانی ہوتی ہے پھر بھی یہ ورزش محنت اور احتیاط کی طالب ہو اور کافی مشق کے بعد قابو میں

آتی ہے۔ بالخصوص دونوں گدڑوں سے ایک ساتھ اور یہ ایک وقت دائرہ بنانے میں زیادہ مشکل ہوتی ہے پھر بھی ایسا نہیں کرنا چاہیے کہ ابتدا ہی میں جی چھوڑ دیا جائے۔ اس پر قابو حاصل کرنے میں کچھ وقت درکار ہو گا مگر کامیابی ضرور حاصل ہوگی۔

## صرف کلائیوں پہلوؤں کی طرف گدڑ ہلانا

اس کا طریقہ یہ ہے کہ بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف کر کے کلائیوں سے گدڑوں کو گردش دی جاتی ہے اور ان سے بیرونی اور اندرونی دونوں قسم کے دائرے بنائے جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ دوسری ورزشوں کی طرح اس میں بھی پہلے ہاتھوں کو باری باری کام میں لایا جائے پھر دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ ورزش کی جائے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ چند گردشیں ایک ساتھ آگے کے سمت اور پھر چند گردشیں ایک ساتھ پیچھے کی سمت عمل میں لائی جاتی ہیں، پھر یکے بعد دیگرے دونوں قسم کی ورزشوں کا باری باری سلسلہ جاری کر دیا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تمام قسموں کی ورزشوں پر قابو حاصل کرنے کے بعد، سب کی سب ورزشوں کی نیکی بعد دیگرہ ایک پوری زنجیر بنائی جاسکتی ہے، اور کلائیوں کی گردشیں بھی بہت سے مزید طریقوں پر کی جاسکتی ہیں جن کا تذکرہ نہیں کیا گیا ہے۔ اتنی تفصیلات کے بعد آپ نے یہ محسوس کر لیا ہو گا کہ گدڑوں کو طرح طرح کی گردشوں میں لانے کا عمل کافی پیچیدہ ہے اور اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ یہ ظاہر

باہر کی طرف گردش یا باہر سے اندر کی طرف گردش۔ جب بیرونی گردش میں گدڑ شانے کے اوپر پہنچ جائے تو بازو کو موڑ کر ہاتھ کو شانے کے قریب لانا چاہیے اور پھر دائرے کو پورا کر کے پشت کی طرف لے جانا چاہیے۔ اس کے بعد پھر بازو کو پھیلا کر دوسرا بیرونی دائرہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس ورزش کی مشق بھی پہلے جدا جدا ایک ایک ہاتھ سے کیجیے پھر دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اور ہر ایک وقت کام میں لائیے۔

## نیچے کی سمت سامنے کی ورزشیں

یہ ایک ایسا دائرہ ہے جو کسی بڑی مشق کا طالب نہیں ہے۔ انصاف سے اس ورزش کا نقشہ دکھایا جائے اس میں گدڑوں کا پورا پورا دائرہ بنا کر سامنے کمرے نیچے لانا پڑتا ہے۔ کوئی مشق یہ کرنی چاہیے کہ بازو مکمل طور پر سیدھے



رہیں اور کلائیوں کے ذریعہ دائرہ بنایا جائے۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ ورزش نمبر ۳ اور ورزش نمبر ۴ کو باری باری سے کیا جائے۔

## نیچے کی سمت پیچھے کی ورزشیں

یہ دو ورزشیں جو رخ کی طرف سے کوئی تعلق نہیں رکھتی ہیں گدڑ کو آگے سے پیچھے نہیں لے جانا ہوتا ہے بلکہ پوری ورزش شانے سے کمر تک پشت ہی کی طرف پوری کی جاتی ہے۔ اسی کا صحیح طور پر عمل کرنا مشکل بھی ہے اور اس کے لیے زیادہ بوج دار کلائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی مشق ورزش نمبر ۳ کے بعد شروع کی جاسکتی ہے اور دائرہ بنانے کی شکل میں بھی اسی کی تقلید کی جاسکتی ہے

## سُرخ اور پشت کی طفرے

سُرخ اور پشت کی طرف ورزشوں کو اس طرح شروع کیا جاتا ہے کہ بازوؤں کو اوپر یا سامنے یا نیچے کی طرف پھیلا یا جاتا ہے۔ اگر بازو اوپر کی سمت پھیلائے گئے ہیں تو سُرخ کی طرف پورا دائرہ بنا کر پھر ابتدائی پوزیشن میں آجانا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ پشت کی طرف ورزش کرنے کے لیے اس کا برعکس عمل کرنا ہوگا۔

کلاسیوں کی ورزشوں کے لیے بازوؤں کو بہت سی مختلف صورتوں میں رکھا جاسکتا ہے۔ ان ورزشوں کو پہلے سامنے کی طرف بازو پھیلا کر شروع کیجیے، پھر مگدروں کو بازوؤں کے باہر سے اور اندر سے پھر کُرخ اور پشت کی طرف لی جائیے، دائیں اور بائیں ہاتھوں سے یہ ورزشیں بہت سے دل چسپ طریقہ پر کی جاسکتی ہیں اور ایک خاص منزل پر پہنچ کر ورزشوں کی بہت سی نئی نئی اور ترقی یافتہ شکلیں خود پیدا کی جاسکتی ہیں۔ کلاسیوں کی ورزشیں بھی اوپر نیچے، اندر، باہر اور سُرخ و پشت کی طرف بہت سی مختلف صورتوں سے کی جاتی ہیں اور ان تمام صورتوں سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

## فروق الامراض

حرم تبی، حکیم نذیر الدین احمد صاحب پرنسپل طبری کالج، دہلی بہت سے امراض ایسے ہیں جن کی علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں اور معالج کے لیے تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں بڑے اہتمام کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر ہے جن کی علامات ایک ہی ہوتی ہیں اور تشخیص کے لیے جن فرق کو ناظروری پر۔ جدولوں میں علامات فارغہ بڑی خوش اسلوبی سے اور آسان پیرائے میں درج ہیں اور زبان میں اپنی نوعیت کی ایک نئی کوشش ہے۔ ہر معالج کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے۔ صفحات ۲۸۸، صفحہ قیمت صرف دو روپے۔ علاوہ معقول۔

کتب حکیم نذیر الدین گرو دوارہ - نئی دہلی

معلوم ہوتا ہے۔ پھر بھی آپ تدریجی ترقی اور مسلسل مشق کے ذریعہ اس مفید و صحت بخش ورزش میں کمال حاصل کر سکتے ہیں۔

## متوازی حرکتیں

اس ورزش میں دو ہوں مگدرا ایک ہی سمت حرکت کرتے ہیں اور ان حرکتوں میں ہمیشہ ایک دوسرے کے متوازی ہوتے ہیں۔ سامنے کی متوازی ورزش کرنے کے لیے



دو ہوں بازوؤں کو اوپر کی طرف پھیلا نا چاہیے۔ اس کے بعد ایک پورا دائرہ بنا کر ان کو ابتدائی پوزیشن میں آلیں لانا چاہیے۔ اگر یہ حرکت بائیں طرف سے شروع

کی گئی ہو تو بائیں ہاتھ سے بیرونی سمت کی اور دائیں ہاتھ سے اندرونی سمت کی ورزش کی جاتی ہے۔ اسی طرح جب دائیں طرف سے شروع کی جاتی ہو تو اس کا برعکس عمل کیا جاتا ہے۔ مزید برآں جنہی مذکورہ بالا ورزشیں ہیں ان کو بھی متوازی ورزشیں بنا یا جاسکتا ہے۔ صرف یہی خیال رکھنا چاہیے کہ مگدروں کو حرکت کے دوران میں ہمیشہ متوازی ہونا چاہیے اور ایک ہاتھ سے اندرونی ورزش اور دوسرے ہاتھ سے بیرونی ورزش کرنی چاہیے۔



# کھلونے

## ان کا اثر بچوں کی تعلیم و صحت پر

ارڈ بلو جے سمپسن۔ ایم۔ ڈی

کھلونے بنانے کے کام سے دل چسپی نہیں گے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کو اپنی تخلیقی قابلیت کے اظہار کا موقع ملے گا اور اس طرح ان کی صحت بھی بہتر بنائی جائے گی۔ بہت لوگوں کو یہ معلوم نہیں کہ سادہ کھلونے یا وہ کھلونے جو خود انھوں نے بنائے ہوں، بچوں کو ہمیشہ زیادہ مسرور کرتے ہیں۔ بچے ان چیزوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں جن سے وہ خود کوئی نئی چیز بنا سکیں یا کام لے سکیں۔ لیکن جو کھلونے صرف ان کے دیکھتے رہنے کے لیے ہوتے ہیں ان سے وہ جلد سیر ہو جاتے ہیں اور پھر ان کی طرف نگاہ بھی نہیں اٹھاتے مثلاً اگر بچہ کو آپ کوئی گڑ یا دے دیں اور اس کے ساتھ پڑاٹے رنگین کپڑوں کے چند ٹکڑے بھی تو وہ اس گڑ یا کو کپڑے پہنانے میں زیادہ خوشی محسوس کرے گا۔ نسبت اس گڑ یا کے جو بازار ہی سو قابل طور پر "لمبوس" آئی ہو، اور اس کے کپڑے اس کے جسم کا جزو بنے ہوئے ہوں۔

میری بہن کے اور میری بچپن کے زمانے میں ہمارا دادا نے ایک خوب صورت "کھیل گھر" تعمیر کر دیا تھا جس میں شیشے کی کھڑکیاں وغیرہ لگی ہوئی تھیں لیکن چند ہی روز میں جب اس کا تیار ہونا ہمارے لیے ختم ہو گیا تو ہم نے اس کی طرف سے نگاہیں پھیر لیں اور ہمیں اپنا وہ گھر پورا اچھا معلوم ہونے لگا جسے ہم نے خود چند لکڑیوں اور ٹکڑوں کے ٹکڑوں سے تعمیر کیا تھا۔ بچوں کی نفسیات یہ ہے کہ وہ چیزوں کو صرف دیکھتے رہنا پسند نہیں کرتے، بلکہ چیزوں کو بنانا اور تعمیر کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارا فرض ہے کہ بچوں کی اس فطرت کو ترقی دیں ورنہ آئندہ زندگی میں وہ ان لوگوں میں ہوں گے جو صرف دوسروں کو دیکھتے ہیں، اور خود کچھ نہیں کرتے۔

"فریائیے، میرے لائق کوئی خدمت ہے۔"  
کھلونے والے کی دوکان پر جب میں پہنچا تو دوکان کے ایک خوش اخلاق "سیلز مین" نے مجھ سے "مندر جبہ" بالا سوال کیا۔

"ہاں، میں نے جواب دیا۔" مجھے اپنے بچے کے لیے چند کھلونے چاہئیں۔ کیا آپ کے پاس کوئی ریل گاڑی یا سرور کار مل جائے گی؟

"افسوس ہے، اس نے کہا،" کچھ دنوں سے یہ کھلو نہیں آ رہی ہیں۔ کچھ اور چیزیں پیش کر دوں؟"  
"ہاں۔ اگر کوئی حرکت کرنے والی اچھی گڑ یا ہو۔ یا گڑ یا کی گڑ یا ہو۔ یا سیل لائٹ کے بنے ہوئے جہاز ہوں۔"

"یہ چیزیں کئی اس وقت درست باب نہیں ہیں جنگ کے باعث اچھے کھلونوں کی بہت سی قیمتیں لاپتہ ہو گئی ہیں۔"

میں اس دوکان سے واپس چلا آیا لیکن میرے دل میں ایک خیال باکزمین ہو گیا۔ میں یہ سوچنے لگا کہ کیا کھلونوں کی یہ کمی حقیقت میں بہت تکلیف دہ ہے یا اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ والدین اپنے بچوں کو خود اپنے کھلونے بنا لینے کی تعلیم دیں کہ تاکہ ان کی صحت، وابستہ اور تخلیقی طاقت کو فائدہ پہنچے؟ اگر یہ صورت حال پیدا ہوئی تو بہت سی چیزیں جو پچینک دی جاتی ہیں یا ضائع ہو جاتی ہیں، بڑے اچھے کام میں صرف ہونے لگیں گی، مثلاً۔ کتے کے بچس، ٹکڑی کے ٹکڑے، تصویروں، بوتلوں کی ڈاٹ وغیرہ وغیرہ۔

اس طرح کے امکانات کا میدان بڑھتا چلا گیا اور مجھے خیال آیا کہ بچے کھلونوں کو کھیلنے سے زیادہ

ہوتی ہے، اور وہ یہ چاہتے ہیں کہ ہمیشہ اُسے سیرونی  
ذرائع سے خوش رکھا جا کرے۔

(۴) کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ”چانی“ سے چلنے  
والے کمائی دار کھلونے اچھے ہوتے ہیں۔ مگر یہ خیال  
غلط ہے۔ چونکہ ان کے عمل میں ”کیسانیت“ ہوتی ہے اور  
بچوں کی طبیعت تنوع پسند ہوتی ہے اس لیے وہ جلد  
اس سے سیر ہو جاتے ہیں اور گھبرا جاتے ہیں۔

(۵) دوکانوں سے طرح طرح کے عجیب و غریب  
کھلونے خرید لینا بھی ایک بے سود عمل ہے۔ اس سے صرف  
جند منٹ کی دل چسپی تو پیدا ہوتی ہے مگر کوئی فائدہ نہیں  
ہوتا۔ اگر صحیح انتخاب سے کام لیا جائے اور بعض کھلونے  
بچوں کو دے کر اسی طرح کے کھلونے خود بنانے کی ترغیب  
دی جائیگی تو کھلونوں کی دوکانوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے  
مگر اس جگہ کے لیے جسے ہر چیز مانگنے پر دے دی جاتی ہے،  
یاجب اس کے والدین بازار جانے میں تو اسے کوئی تحفہ  
لا کر پیش کر دیتے ہیں۔ یہ دوکانیں ایک حقیقی لعنت بن  
جاتی ہیں۔ بچہ یہ بھی نہیں سمجھتا کہ ریم کی قدر و قیمت کیا ہے  
ایسے بچے جب بڑے ہوتے ہیں تو طرح طرح کی حرص و ہوس  
میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

(۶) معمولی اور جلد ٹوٹنے والے کھلونوں سے بچوں  
میں بے پرواہی پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً یہ جذبہ کہ اس کھلونے  
کو جلد توڑ دیا جائے تاکہ دوسرا آجائے۔

دوسری طرف کھلونوں سے اگر صحیح مصروف  
کئے تو بچوں میں اچھی عادتیں پیدا کی جاسکتی ہیں، ان کو  
جسم، دماغ اور اواز سے پرتالو حاصل کرنے کی تعلیم دی  
جاسکتی ہے اور اس طرح ان کی صحت بہتر بنائی جاسکتی ہے  
بعض قسم کے ورزشی کھلونے بھی بچے کی عمر کے اعتبار سے  
مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ممکن ہو تو آپ کو بھی بچے کے لیے کھلونے  
خریدنے ہوں، اس لیے کھلونے کے انتخاب کے متعلق  
مندرجہ ذیل ہدایات درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونے اچھی قسم کے اور پائے دار و مضبوط  
ہونے چاہئیں اور ان کی ساخت بھی صحیح ہونی چاہیے  
(۲) بہت چھوٹے بچے کے لیے جو ہر چیز سمجھ نہیں  
سکتے لیتا ہو، تمام کھلونوں کو صاف ستھرا ہونا چاہیے  
ان کو ”اسٹریلز“ کر کے جراثیم اور زہریلے مادوں سے

بازاروں میں کھلونوں کی موجودہ کمی ایک دوسرا  
مفید پہلو رکھتی ہے اس سے ہم میں اپنے بچوں کے لیے کھلونوں  
کے صحیح انتخاب کی ضرورت محسوس ہوگی۔ بالکل اسی طرح  
جیسے ہم متوازن غذا، مناسب لباس، اور اچھے طبی مشورہ  
و بہترین علاج کی ضرورت محسوس کرنے لگے ہیں۔ ہم اپنے  
بچوں کو ہر قسم کی چیز کھانے نہیں دیتے، ان کی غذاؤں  
میں انتخاب سے کام لیتے ہیں۔ ان کے لباس میں بھی  
خاص خاص باتوں کا خیال رکھتے ہیں۔ ان کے علاج  
میں بھی احتیاط برتتے ہیں۔ یہی اصول ہمیں ان کے  
کھلونوں کی فراہمی کے مسئلے پر بھی عاید کرنا ہو گا۔ ہم نے  
اس مسئلے کے اہم پہلو کو نظر انداز کر دیا اور وہ یہ ہے کہ کھلونے  
صرف دل چسپی و تفریح کا ذریعہ نہیں ہیں، بلکہ وہ بچوں کی  
صحت و تندرستی اور تعلیم و اصلاح کے لیے ضروری  
چیزیں ہیں۔ بچوں کے کھیل کا تعلق براہ راست ان کی  
زندگی، ان کے تشو و غم اور ان کی ذہنی و جسمانی تربیت  
سے ہے۔ ہر بچہ اپنے ساتھ تخلیقی طاقتیں اور چسپی ہوتی قابلیتیں  
لے کر آتا ہے اور اس کی ان قابلیتوں کا اظہار صرف کھیلوں  
اور کھلونوں کے ذریعہ ہوتا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم ان مبادی کی  
ضرورتوں کو محسوس کر سکیں اور بچوں کے لیے وہ ذرائع مہیا  
کردیں جن سے وہ صحت و تندرستی کے راستوں پر چل  
کر جسمانی، دماغی اور سماجی اعتبارات سے مکمل انسان بن  
جائیں۔ ہمیں اپنے بچوں کی خاطر ان کے کھلونوں کے انتخاب  
میں اور جیسا کرنے میں خاصی دل چسپی یعنی پڑے گی اور  
چند سائنسی فنک اور طبی مسائل کو پیش نظر رکھنا ہو گا ذیل  
میں چند اہم باتیں درج کی جاتی ہیں:-

(۱) کھلونوں کا فقدان بچوں کے لیے بہت مضر ہے  
ان کی مفید دل چسپیاں کم ہو جاتی ہیں اور کام کرنے کی جیلا  
رک جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ قابلِ تعلیم اور بے  
عمل اور شریر ہو جاتے ہیں۔

(۲) کھلونوں کی بہت زیادہ تعداد بھی مفید ثابت  
نہیں ہوتی۔ ان کی غیر معمولی کثرت سے بچوں میں بددلی  
بے پرواہی، تنگ مزاجی، لالچ اور تنبا و کاری کی عادت  
پیدا ہوتی ہے۔

(۳) جو کھلونے بالکل بے کار ہوتے ہیں اور  
صرف دیکھے جاتے ہیں، ان سے بچوں میں کالی پیدا

باک کر کے دینا چاہیے۔

(۳) کھلونے محفوظ ہوں، ان میں زہریلے رنگ نہ ہوں، کہیں تیز دھار نہ ہو۔ لکڑی ایسی نہ ہو جس کے ریشے جلد الگ ہو جاتے ہوں۔ کسی نا سمجھ بچے کو کبھی اتنا جھوٹا کھلونا نہ دیجیے کہ وہ اسے منہ میں رکھ لے، یا اس کا کوئی حصہ ناک یا کان میں سما سکے۔

(۴) کھلونے ایسے ہونے چاہئیں جو بچے کو کافی مدت تک مختلف قسم کی سہزندی کے کام سکھا سکیں اس کو عمل کرنے کی ترغیب دیں اور اس کی تخلیقی قوت کو بیدار کریں۔ بعض کھلونے ایسے بھی ہوتے ہیں جو بچے کی عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کے لیے نئے نئے کام پیش کرتے ہیں اور نئی نئی عملی ترغیب دیتے ہیں ان میں لکڑی کے ٹکڑے، گیند، جس، کارٹیاں وغیرہ شامل ہیں۔

(۵) کھلونوں کو بچوں کی عمر اور عقلی ترقی کے موافق ہونا چاہیے کسی شیر خوار بچے کے لیے سب سے پہلا کھلونا یہ ہو کہ کوئی گہرے رنگ والی چمکیلی چیز اس طرح لٹکا دی جائے کہ بچہ اسے لپیٹے لپیٹے دیکھ سکے، اور اس کی حرکت کے ساتھ ساتھ اپنی آنکھوں کو بھی استعمال کرے۔ مثلاً کوئی رنگین عمارت، یا بڑی چیز یا دھڑلہ جی۔ بچہ تین ماہ کا ہو جاتا تو اس کی آنکھوں میں گرفت کی صلاحیت آجاتی ہو۔ اس وقت اسے جھنجھٹا دیا جاسکتا ہو۔ چھ ماہ میں وہ کسی نرم گیند یا گڑبا، یا گھنٹیوں سے کھیل سکتا ہو۔ اس عمر میں آپ کو ایسے کھلونے منتخب کرنے چاہئیں جن سے بچوں میں قوت لامسہ اور آواز کا احساس پیدا ہو۔ ایک سال کے بچے کو ایسی گاڑی دی جاسکتی ہو جسے وہ دھکا دے کر چلا سکے۔ اس کو پکڑ کر وہ کھڑا ہو سکے گا، اور چلنے میں توازن پیدا کر سکے گا۔

آپ کا فرض یہ کہ بچے کے لیے ایسے کھلونے منتخب کریں جو صرف اس کو مشغول ہی نہ رکھیں بلکہ اس کی جسمانی اور دماغی ترقی میں مدد بھی دیتے رہیں۔ جب بچہ کسی ایک کھلونے سے پورا فائدہ اٹھا چکے تو اس کی تعلیم تربیت کے لیے اسے دوسرا کھلونا دیجیے۔ اس کے حواس کو بیدار کیجیے اور اس کے عضلات کو ترقی دیجیے اور اسے نئی نئی نفل و حرکت سے آشنا کیجیے۔ ایک سال کے بچے کے لیے مندرجہ ذیل کھلونے مفید ثابت ہوں گے:-

(۱) نرم گڑیا اور جانور جو دھوئے جاسکیں۔  
(۲) خوب صورت رنگوں والے لکڑیوں کے ٹکڑے۔

(۳) کعب ٹکڑوں کا "سیٹ"  
(۴) ایسی کتابیں جن کے اورانی رنگین تصویروں یا اُل کلا تھ کے ہوں۔

(۵) سادے بورڈ۔  
(۶) چھوٹی گاڑیاں۔  
(۷) دھکے سے چلنے والے کھلونے  
(۸) پانی کے ٹب میں تیرنے والے کھلونے۔  
(۹) چند ایسے کبس جسے وہ خود کھول سکیں اور بند کر سکیں۔

(۱۰) کچھ ایسی چیزیں جو کبس میں ڈالی جاسکیں۔  
بچوں کے لیے دو برس سے لے کر پانچ برس تک کی عمر کو "کھلونوں کی عمر" کہا گیا ہے۔ اس لیے کہ اس زمانے میں بچوں کی ترقی بہت کچھ ان چیزوں پر منحصر ہوتی ہو جو انھیں کھیلنے کو دی جاتی ہیں۔ اس عمر میں بچوں کا کھیل ایسا ہونا چاہئے جس میں وہ اچھل کودیں، کسی کام میں مصروف رہ سکیں اور کامل نہ بن سکیں۔ سب سے پہلے اس عمر میں بچوں کو اپنے بڑے اعضاء کا صحیح استعمال سکھانا چاہئے، مثلاً گیند پھینکنا۔ کچھ چپنروں کو ادھر ادھر سے لاکر کچا کرنا، پھر انھیں الگ الگ تقسیم کر دینا۔ بڑے بڑے کھلونے کا غد کے ٹکڑوں پر خطوط کھینچنا اور انھیں بریں کاٹنا وغیرہ۔

ہر بچے کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ وہ اس طرح کام کرے جیسے بڑی عمر کے لوگ کرتے ہیں۔ میز کی دراز میں با دروازے کھولنا اور بند کرنا، پلیٹوں اور دوسری چیزوں کو ادھر ادھر لے جانا، کپڑے اٹھانا اور رکھنا، ہٹی کھودنا وغیرہ۔ کسی بچہ کو ان کاموں سے محروم رکھنا اس کی جسمانی ترقی و ذہنی ارتقا کے راستے میں رکاوٹ ڈالنا ہے۔ کھلونوں کے ساتھ ساتھ یہ چیزیں بھی ضروری ہیں۔

تمام والدین کی فطرت کے مطابق آپ بھی اپنے بچوں کے لیے زیادہ سے زیادہ چیزیں خریدیں چاہتے ہوں گے لیکن یہ خیال رکھیے کہ آپ انھیں جو سب سے اچھا تحفہ دے سکتے ہیں وہ یہ ہو کہ خود انھیں کے کاموں میں ان کی مدد باقی رکھیں۔

# مصارف غذاہیں

## پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔ (رکن ادارہ)

اس عنوان کے تحت ہم پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی ان تاثیرات کا ذکر کریں گے جن کے جان لینے سے ہم خود اور دوسروں کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ ہماری زندگی میں غذاؤں کی محافظتی افادیت (Protective Value) تو غیر علم ہی ہے کہ اگر صحیح طریق پر انہیں استعمال کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ وہ ہمارے نظام جسمانی کی ٹوٹ بھوٹ کی مرمت کرتی ہیں بلکہ ان کے صحیح استعمال کی بدولت بیرونی تصیوت (Infection) سے بھی انسان محفوظ رہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ غذاؤں کی معالجاتی افادیت (Therapeutic Value) سے بھی آج کوئی صاحب فہم و فن انکار نہیں کر سکتا۔ "غذائیات" بہت قدیم علم ہے۔ غالباً اتنا ہی قدیم جتنا کہ خود انسان۔ لیکن آج نئے علم و تجربات کی روشنی میں اس پر جو مزید کام کیا جا رہا ہے انسانی صحت سے اس کا تعلق کچھ کم اہم نوعیت کا نہیں ہے۔ لہذا ہم چاہتے ہیں کہ آپ تک جن غذاؤں پر اس نقطہ نظر سے تحقیقات کی جا چکی ہیں ان کی دریافت شدہ تاثیرات کا علم ہمارے اطباء نے سام ناظرین کو بھی ہو جائے۔ یہ سلسلہ مفید جہاں تک دراز کیا جاسکے گا ہر دو صحت اپنی صفحات پر ان قیمتی معلومات کو پھیلاتا جائے گا۔ اس عنوان کے تحت سب سے پہلے ہم سیب جیسے مقبول عام پھل کو لیتے ہیں۔

### سیب :-



جرمن ماہر کیمیا کی تحقیقات

کے بموجب سیب دوسرے پھلوں و ترکاریوں کی برائیت سیب میں فاسفورس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس بن پڑ مانع و اعصاب کے لیے اس کا استعمال نفع بخش ہے۔ اسی کی سفارش کی جاتی ہے کہ کمزوری و مانع و اعصاب کو مریضوں کو کھانا کھانے سے پہلے دس منٹ قبل ایک دو سیب

ضرور کھالینے چاہئیں۔

رفع قبض کے لیے رات کو سونے سے پہلے دو یا تین سیبوں کا استعمال خواہ وہ بھاپ پر پکے ہوئے ہوں یا پکھے یعنی بغیر پکاے عایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔

سنگ مثانہ و گردہ کے مریضوں کے لیے بھی اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ ایسے ممالک میں جہاں سبب کی شیریں شراب صاحبین کا رواج عام ہے

انتیہ مضمون صفحہ ۱۶۔ سبب تاکہ وہ اپنے ہاتھوں کے لیے استعمال سے سرت حاصل کر سکیں اور اپنی فطرت ذہانت کو کام میں لا کر وہ نہ چیزوں کی تخلیق کر سکیں۔ اگر ہمارے بچے نہیں چیرھا بیڑھا گھر و ٹھکانا دیتے ہیں باوجودی خانہ کی چیزوں کو منتشر کر دیتے ہیں تو ہمارے انتظامات کی درستی میں فرق

آتا ہے۔ لیکن ہمارا فرض ہے کہ ان باتوں سے بچوں کو روکنے کے لیے ان کی اصلاح کریں اور چیزوں کا صحیح استعمال سکھائیں۔ اس سے خود اعتمادی اور تخلیقی طاقت پیدا ہوگی۔ بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی تحفہ نہیں ہو سکتا۔

پتھری کے مرض کو کوئی جانتا بھی نہیں۔ دراندازہ لگائیو کہ تازہ سیب کس قدر بہتر اور نفیس شے ہو۔

سیبی علاج (Apple-cure) دوسرا دوران سر، سوز، صفی، صفراویت، سمیت جسم کے لیے ایک موثر طریقہ علاج ہو۔ اس علاج میں سب سے پہلے یعنی شکر، لیکٹوز، پانی میں گھول کر اس کے انہما سے آنتوں کو اچھی طرح صاف کر لیا جاتا ہو۔ اس کے بعد مریض کو فقط سیب ہی کھانے کو دیے جاتے ہیں۔ اس طرح کہ کچھ دن تک روزانہ ایک دو یا تین پونڈ تک سیب مریض کو کھلا جاتے ہیں۔ سیب یا نو سٹیم پر پکاے ہوئے ہونے چاہیے یا پھر تازہ ہوں۔ چھیلا، انھیں کسی صورت میں بھی نہیں جائے گا۔

گلے آجانے کی صورت میں ایک تازہ سیب لیے اور چار کے چمچ سے اسے اٹا کھرچے کہ اندر کا صاف گودا نکل آئے۔ پھر اسی چمچ سے اس گودے کو اس طرح کھایا جائے کہ ہر مرتبہ جب بھی آپ چمچ بھر منہ میں لے جائیں اسے منہ میں یوں ہی ساٹھلا کر نکلنے سے پہلے جینی دیر تک مکھن ہو سکے گلے کے پچھلے حصہ پر اس کا گودے پھر نکل جائے۔ اس طریق پر آہستہ آہستہ تمام سیب کھایا جائے۔ دو تین روز اس طرح کھانے سے تمام کلیف اوروں کھن جاتی رہے گی۔

التهاب چشم کے لیے سیب کی پٹس بھی استعمال کی جاتی ہو۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ ایک سیب کو آگ یا بھول میں بھون لیا جائے۔ جب وہ پھپھلا اور نرم ہو جائے تو اس کے گودے کو ملتبہ آنکھ پر رکھ کر باندھ دیجیے۔ رات کو سونے وقت اس کا استعمال زیادہ نفع بخش ہو۔

سیب کا تازہ رس تمام پھلوں کے رس سے اچھا ہوتا ہو، بلکہ انھو کے رس سے بھی بہتر ہوتا ہو۔ انھو کی شور تیز اسیت کی بنسبت اس کی ہلکی قسم کی ہوتی ہو جس سے جسم نہایت آسانی سے فائدہ اٹھا لیتا ہو۔ وہ لوگ جن کے معدوں میں تیز اسیت زیادہ ہو جاتی ہو انھیں چاہیے کہ تازے سیبوں کا تازہ رس خوب استعمال کریں تاکہ ان کے معدے کی تیز اسیت دور ہو جائے۔ یہ رس ملین بھی ہوتا ہو۔ معدے اور آنتوں

کے زلے، صفراویت، قبض، جگر اور گردوں کی حسرتی افعال، نیز کمزوری، اضمحلال اور نقص تغذیہ کے دور کرنے میں سیب کے رس کی معالجاتی افادیت آج پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہو۔ یہی نہیں بلکہ اس کے استعمال سے گھٹیا اور یورک ایسڈ کی سمیت سے پیدا ہونے والی دیگر بیماریوں کو فائدہ پہنچتا ہو۔ ان سب صورتوں میں ایک سیررس روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال کے بہترین اوقات کھانا کھانے سے ادھ گھنٹہ قبل اور رات کو سونے سے ذرا قبل تصور کیے جاتے ہیں۔

سیب کا رس نکالنے کے لیے نہایت اچھے دانے لینے چاہئیں جنھیں رس نکالنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اس رس کو صبح حالت پر فاقم رکھنے کے لیے فروری ہو کہ اسے ۱۶۵ درجہ حرارت پر پندرہ یا میں منٹ تک گرم کر لیا جائے۔

سیب کی چار بجار کے مریضوں کے لیے نہایت ہی مفید شے ثابت ہوتی ہو اس کے بنانے کی حسب ذیل دو ترکیبیں پیش جاتی ہیں:-

۱۔ دو سالم و تازہ سیب لیے جائیں۔ انھیں خوب دھو لیا جائے مگر چھیلا نہ جائے۔ پھر اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کر لیے جائیں۔ اس میں کچھ تازہ لیموں کی قاشیں (یعنی ایک سالم لیموں کے چار ٹکڑے کر کے اس کے دو باتین ٹکڑے) چھلکے سمیت بھی شامل کر دیے جائیں۔ یہ سب ایک چار دانہ میں ڈال دیے جائیں۔ اس میں کوئی ڈیڑھ پاؤنڈ آدھ سیر کھولنا ہوا نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے تک اس کا انتظار کیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس کا محض پانی چار کی پیالی میں لے لیا جائے۔

۲۔ دو سیبوں کو یا تو تنور میں سینک لیا جائے یا پھر کسی کڑھائی وغیرہ میں بھون لیا جائے۔ اس طرح کہ وہ سنک کر پک جائے۔ اسے بھی کسی چار دانہ یا برتن میں رکھ کر اس میں ڈیڑھ پاؤنڈ آدھ سیر کھولنا ہوا نہایت صاف پانی ڈال دیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے نکھا لیا جائے۔

خط و کتابت کے وقت خریداری نمبر کا حوالہ ضرور دیجیے۔

# سوال جواب

## جہارت خصوصی اور علاج امراض

سوال :- کچھ مدت سے طب جدید نے غالباً تقسیم کار کے اصول پر جسم انسانی کو کئی خانوں میں کچھ اس طرح تقسیم کر دیا ہے کہ ایک معالج اگر آنکھ، گلے اور کان ناک کو علاج کا مہر جو نواسے مریض کے جسم کے دوسرے حصوں سے کوئی واسطہ نہ ہوگا۔ اسی طرح اگر کوئی پھیپھڑے کے امراض کا مہر خصوصی ہو تو وہ دوسرے اعضا جہاں کو ہاتھ نہیں لگائے گا۔ اسی پر دوسرے مہرین خصوصی کو تیس کر لیجیے۔ گویا یہ مہرین خصوصی علیحدہ علیحدہ بس ان ہی اعضا کا علاج کرتے ہیں جن کے علاج میں انہوں نے جہارت نامہ حاصل کی ہے۔ باقی غیر متعلق اعضا کے سلسلے میں وہ مطلقاً اپنے دماغ پر زور نہیں ڈالتے۔ اگر پھیپھڑے کا مریض ڈرن معائنہ میں کچھ سپٹ کی شکایات بھی بیان کر دینا ہو تو وہ اسے فوراً پہلے ایسے مہر کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں جو امراض شکم کا علاج کرتا ہو تاکہ اس کی رپورٹ معلوم ہرے پر وہ پھیپھڑوں کا علاج کریں۔ یہ تو کہہ نہیں سکتا کہ یہ طریقہ کچھ بہتر ہے یا بدتر، یہ تو آپ ہی لوگ بتائیں گے، لیکن میں اتنا ضرور جانتا ہوں کہ معاملے میں اس نوعیت کی تقسیم کا سے مریضوں کو اچھی خاصی وقت اور کوفت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر میں اپنی ہمیشہ کے کہیں کو لیتا ہوں۔ ایک مرتبہ ان کے گلے میں کچھ تکلیف ہو گئی۔ غالباً اسی کی وجہ سے کچھ کھانسی کی بھی شکایت ہو گئی تھی۔ زکام کے حملے بھی جلد جلد ہو جاتے تھے۔ دو مہینہ تک یونہی ادھر ادھر کی دوا کرتی رہیں، مگر کچھ افادہ نہ ہوا، بلکہ اب ان کے سپٹ میں کبھی کبھی تکلیف رہنے لگی تھی اور اجابت میں بھی فرق آگیا تھا۔ آخر تنگ آکر انہوں نے دہلی کے ایک بڑے ہسپتال میں جا کر اپنے گلے کا حال بیان کیا کہ وہ یہی سب سے زیادہ انہیں تکلیف دے رہا تھا۔ وہ ڈاکٹر جو عام مریضوں کو دیکھ رہی تھی، اس نے دیکھ کر کہا کہ آپ یہیں اسی ہسپتال میں مہر امراض گلو کو دکھائیے۔ دس پسندز منت ادھر ادھر مارے مارے پھرنے کے بعد وہ اس طب

میں پہنچیں جہاں مہر امراض گلو مریضوں کو دیکھتی تھیں۔ وہاں جا کر معلوم ہوا کہ ڈاکٹر کو اس روز بہت سے مریضوں کو دیکھنا ہوا اس لیے ان کا معائنہ دوسرے روز کیا جائے گا۔ چنانچہ اگلے روز ان کے معائنہ کا نمبر آیا۔ ڈاکٹر ان کے گلے کا معائنہ کر رہی تھی کہ انہیں کھانسی کا ایک ہلکا سا دورہ پڑا۔ ڈاکٹر نے پوچھا، ”تمہیں کھانسی بھی ہے؟“ ہمیشہ نے جواب دیا ”جی ہاں ایک ماہ سے مجھے کھانسی کی بھی شکایت ہو گئی ہے۔“ یہ سنتے ہی ڈاکٹر نے کہا، ”تو پہلے آپ اپنے پھیپھڑے دکھائیے۔“ ہمیشہ نے کہا، ”بہت اچھا ایسے پہلے پھیپھڑے دکھائیے۔“ ڈاکٹر نے کہا، ”نہیں نہیں، تجھے نہیں دکھائیے یہاں اسی ہسپتال میں ایک ڈاکٹر پھیپھڑوں کے امراض کی مہر ہے۔ آپ کو اسے جا کر دکھانا پڑے گا۔ اس سے اپنے پھیپھڑوں کے متعلق رپورٹ لے کر آئیے تاکہ اس کے بعد میں گلے کا معائنہ کر کے کسی حتمی نتیجہ پر پہنچوں۔“ ہمیشہ وہاں سے دریافت کرتی کرتی پھیپھڑے کے مہر کے مطب میں گئیں۔ اس روز یہ ڈاکٹر بھی بہت زیادہ مصروف تھیں۔ چنانچہ یہاں بھی ہمیشہ کا معائنہ دوسرے روز پر جا پڑا۔ اگلے روز بھی پورے ایک گھنٹے انتظار کے بعد معائنہ کا نمبر آیا۔ لیکن خاصی دیر تک سینو کی تنقو کا پٹی کے بعد بھی ڈاکٹر کسی خاص نتیجہ پر نہ پہنچ سکی۔ اس نے ہمیشہ سے کہا کہ میں بغیر معائنہ سے پھیپھڑوں کا امیں سے دیکھنے کوئی رپورٹ نہیں دے سکتی۔ چون کہ ان کی رپورٹ بہر حال حاصل کرنی تھی۔ امیں سے بھی کرایا گیا۔ اس میں بھی دو ایک روز لگ گئے۔ امیں سے دیکھنے کے بعد ڈاکٹر نے ہمیشہ کا معائنہ کیا اور پھر رپورٹ کہی، اسی نتیجے میں اچھا خاصا ایک مہینہ گزر گیا اور گلے کی جو تکلیف تھی اس کا علاج تو ابھی بہت دور تھا۔ آخر پھیپھڑے سے متعلق رپورٹ لے کر وہ پھر مہر امراض گلو کے پاس پہنچیں اور انہیں رپورٹ دے کر از سر نو معائنہ کرایا۔ اس مرتبہ دوران معائنہ میں وہ درد شکم و مضم کی شکایت کر بیٹھیں۔ ڈاکٹر

علاقہ میں جسم انسانی کی تقسیم مریضوں کے لیے تو اچھی خاصی مصلحت ہے۔ تشخیص مرض ممکن ہے اچھی ہو لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر پہلے جو حکیم اور ڈاکٹر تھے وہ کسی خاص عضو کے علاج میں خاص جہارت حاصل کیے بغیر کس طرح نہایت کامیابی سے علاج کر لیا کرتے تھے؟ میں جانتا چاہتا ہوں کہ انسانی جسم کی اس تقسیم کو آپ کس نظر سے دیکھتے ہیں؟ ہو سکے تو آئندہ ماہ کے ہمدرد صحت میں سوال و جواب کے کاموں میں اس پر ضرور بحث کیجیے۔

ایس۔ ایف۔ احمد۔ میرٹھ

**جواب :-** بات دراصل یہ ہے کہ معالجات میں جہاں تک تقسیم کار کے اصول پر جسم انسانی کو علیحدہ علیحدہ حصوں میں تقسیم کرنے کا تعلق ہے، اس میں نظری حیثیت سے کوئی بُرائی نہیں ہے۔ اسے علمی اصطلاح میں ”سپیشلائزیشن (Specialization)“ کہتے ہیں اور یہ طریقہ کامیاب ترین (طب) ہی تاک محدود نہیں ہے، بلکہ دوسرے علوم میں بھی ”سپیشلائزیشن“ کا طریقہ رائج ہے، مثلاً کوئی معاشیات کی کسی شاخ کا ماہر خصوصی ہے تو کوئی حیاتیات کے کسی شعبہ میں جہارت تامہ رکھتا ہے، کوئی سیاسیات کا ماہر ہے تو کوئی نفسیات کے شعبہ علم میں خاص طور پر جہارت رکھتا ہے۔ علوم و فنون میں اس طرح جہارت خصوصی حاصل کرنے کا یہ مطلب کسی طرح نہیں لیا جاسکتا کہ ان ماہرین خصوصی کو دوسرے علوم و فنون کا علم نہیں ہوتا۔ ان کے لیے کسی شعبہ علم میں جہارت حاصل کرنے سے پہلے یضوری ہوتا ہے کہ وہ دوسرے علوم کے متعلق اس حد تک ضرور جان لیں کہ جس علم میں وہ جہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا تعلق دوسرے علوم سے کس نوعیت کا ہے۔ بالکل اسی طرح ڈسین (طب) میں ہے۔ وہ شخص جو طبی علم کے امراض میں جہارت خصوصی (سپیشلائزیشن) چاہتا ہے، اس کے لیے لازمی ہے کہ وہ جسم انسانی کا من حیث النکل نہایت گہرا مطالعہ کرے اور تمام اعضائے جسمانی کا باہمی تعلق معلوم کرے تاکہ اس خاص عضو میں جس کے علاج کا وہ ماہر بنے خرابی آجانے کے اسباب کا پورا پورا احاطہ کرے۔

ایسے ماہرین سے عام معالجین اس وقت

رجوع کرنے میں جب مرض اُبھج جائے اور معمولی علاج

نے نکل دیکھنے کے بعد کہا ”معترا گلا کافی خراب ہے۔ کچھ روز برابر علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ سپیش کی شکایت آپ نے اور کر دی۔ کیا ہی اچھا ہو اگر آپ اپنا سپیش اور نظام صہم ماہر شکم کو دکھا کر اس کی رپوٹ بھی حاصل کر لیں۔ اس صورت میں نکلے کی تکلیف تمہے تمام اسباب پر میری نظر ہوگی اور میں نہایت ہی اچھا نسخہ لکھ سکوں گی۔“ یہ سن کر میری ہمشیرہ کے آگ ہی تو لگ گئی اور اُنھوں نے جل کر کہا ”آخر آپ خود کیوں نہیں میرا سپیش دیکھ لیتیں۔ کیا آپ نے غصہ نہ ہی کیا اگر پڑھی ہے۔“ یہ سن کر ڈاکٹر سنس پڑی اور کہا ”آپ ان نمکوں کو نہیں سمجھتیں۔ ایک آدمی ایک ہی چیز کا ماہر ہو سکتا ہے۔ بہر حال آپ ناراض نہ ہوں، میں نسخہ لکھے دیتی ہوں۔ آپ اسے استعمال کیجیے۔ مگر سپیش کا علاج تو آپ کو پھر بھی کرنا ہی پڑے گا۔“

میری ہمشیرہ ان ”ماہرین خصوصی“ سے کچھ اس قدر بد دل ہو گئی تھیں کہ اُنھوں نے وہ نسخہ بھی استعمال نہیں کیا اور اسی روز دہلی کے ایک مشہور طبیب کو دکھایا۔ طبیب نے ان کے گلے اور سپیش کا اچھی طرح معائنہ کر کے ایک نسخہ پینے کے لیے دیا اور ایک غزاروں کے لیے۔ یہ دونوں نسخے ہمشیرہ نے اسی روز سے استعمال کرنا شروع کر دیے۔ تین چار روز ہی میں اُنھوں نے افاقہ محسوس کیا اور آٹھ روز سے استعمال کے بعد تو ان کی تکلیف میں پچاس فی صدی افاقہ ہو چکا تھا۔ دوبارہ دکھانے پر حکیم صاحب نے غزاروں کی دوا بدستور رکھی اور پینے کی دوا میں کچھ تبدیلی کر کے مزید آٹھ روز استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ ان آٹھ دن کے اندر ہی اندر انھیں نکلے اور کھانسی کی کوئی تکلیف باقی نہیں رہی۔ البتہ سپیش میں ابھی بخوڑی بہت گرہ بڑا رہا تھی۔ حکیم صاحب کو پھر دکھایا تو اُنھوں نے یہ دونوں نسخے بند کر دیے اور ایک ماہ کے لیے روزانہ محض ۹-۹ ماشے جو ارش جالینوس ہر دو وقت بعد از غذا تجویز کر کے رخصت کر دیا۔ اس جوارش کے استعمال سے سپیش کی جو رہی سہی تکلیف بھی وہ بھی جاتی رہی۔

اس تلخ تجربہ کے پیش نظر جو میں نے مندرجہ

بالا سطور میں بیان کیا ہے، میرے خیال بیماریوں کے

اور معلوم و معروف نسخوں کے بس میں نہ آئے تاکہ یہ پیر اپنے خصوصی علم کی روشنی میں نوعیت مرض کی تشخیص کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے "سپیشلائزیشن" کا طریقہ شروع کیا گیا تھا۔ چنانچہ جب اسے عملی جامہ پہنا یا گیا تو شروع میں لوگوں کو اس سے بڑا فائدہ پہنچا، لیکن کچھ عرصہ کے بعد جیسے ہی ان ماہرین خصوصی کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہونے لگا ان میں اور عام معالجین میں ایک مجرمانہ نوعیت کی مفاہمت قائم ہو گئی۔ اب اگر کوئی شخص کسی عام معالج (جنرل پریکٹیشنر) کے پاس میٹ کی کوئی تکلیف لے کر جاتا ہے تو وہ اس کا معائنہ کرنے کے بعد فوراً اسے مشورہ دیتا ہے کہ تم فلاں فلاں ماہر جراثیم (Bacteriologist) کی پاس جاؤ اور اس سے اپوزیشیاں اور پاجامہ کی پرلٹے کمر آؤ۔ اگر مریض ذرا زیادہ نجاش رکھتا ہے تو یہ داتا اس کی آنٹوں کا ایکس سنٹ بھی دکھتا پاتا ہوتا ہے۔

معالجین کے درمیان (live and take) کا سلسلہ رفتہ رفتہ اس قدر عمومی ہو گیا کہ

اب معمولی سے معمولی مرض کو بھی اتنا اہم بنا کر پیش کیا جاتا ہے کہ مزید مریض کے چھلکے چھوٹ جاتے ہیں اور اس کے بعد تشخیص مرض کے سلسلے میں دو تین ماہرین فن کی رہنمائی حاصل کیے بغیر کسی طرح کام ہی نہیں چلتا۔ ایک مرتبہ جب یہ طریقہ چل نکلا تو اب مریض کبھی اسے امتیاز دینے لگے۔ انھیں بھی اب اسی وقت اطمینان ہوتا ہے جب ڈاکٹر ان کا ایکس رے اور پیشاب، پاناز اور بلغم و خون کا امتحان کر کر دیکھ لیتا ہے۔ مریض کہنے کا مقصد یہ ہے کہ یہی سپیشلائزیشن زمین جو آج مجھے ہوئے امراض کی تشخیص میں رحمت ہو سکتی تھی اب ایک مستقل زحمت بن کر رہ گئی ہے۔

اس کا نتیجہ اخلاقی پستی کی شکل میں تو ظاہر ہوا ہی تھا، اب فنی پستی کی صورت میں بھی نظر آنے لگا ہے۔

ان ماہروں نے جلب وز اور ناجائز انتفاع کو اپنا شعار بنا لیا تو ان کے فنی زاویہ نظریں تنگی پیدا ہونے لگی۔ اب اگر کوئی نکلے گا ان ناک کے علاقہ کا ماہر ہو تو بس وہ اسی کا علاج کرے گا۔ اگر اس کے مریض کے پیپسٹریس یا میٹ وغیرہ میں کوئی تکلیف ہو گئی ہو تو وہ یہاں کچھ ایسا معطل ہو جائے گا جیسے ایک عامی ہوتا ہے۔ دق

کے ہسپتالوں اور سیوی ٹورمیوں میں تو عام طور پر اس صورت حال سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اگر کسی مریض کے پیٹ میں تکلیف ہو جائے یا دست آئے کلیں تو دو ایک روز تو معالج دق اسے اپنے ہسپتال کا دکانہ صاف نہ ملے گا۔ اگر اس سے مرہین کو فائدہ نہیں ہوتا تو پھر وہ یہ کہہ کر مانا رہتا ہے کہ "گھبراؤ نہیں۔ آرام کرو۔ کچھ دن بعد یہ تکلیف خود بخود جاتی رہے گی" نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس مریض کی فوٹ مدافعت روز بروز کم سے کم تر ہوتی جاتی ہے جس کی وجہ سے ایک مرتبہ ہی اس کا اصل مرض زور پکڑتا جاتا ہے اور کچھ عرصہ بعد یہی معالج صاحب اس مریض کے درشا کو اسے ہسپتال سے لے جانے کا مشورہ دے دیتے ہیں۔

میرے نزدیک "سپیشلائزیشن" جس صورت میں اس وقت رائج ہے، اپنے نتائج کے اعتبار سے نہایت بری ہے۔ نہ صرف بری ہے بلکہ مضحکہ خیز بھی ہے۔ اس کے جو کچھ فوائد ہوں، ماہر حال مہنتان اس کے نقصانات کی لپیٹ میں نہایت تیزی سے آ رہا ہے۔ اگر تہذیب کی اشاعت کے ساتھ ساتھ کہیں ہمارے روزمرہ کی زندگی بھی سپیشلائزیشن کی زد میں آگئی، جو کچھ تعجب نہیں کہ جلد آجائے تو تقسیم کار کے اس اصول کا لطف ہمیں ابھی طرح آجائے گا۔ ایسے مہذب شہر میں اگر آپ رشتہ کرانا چاہیں گے تو اس کام میں آپ کے دو ٹھٹھے سے کم صرف نہ ہوں گے۔ اس لیے کہ وہاں اس کام کے بیٹے آپ کو معمولی جٹاموں اور بادیروں سے واسطہ نہیں پڑے گا جو ابک ہی نشست میں آپ کے بال بھی کاٹ دیتے ہیں اور صابن لگا کر شیو بھی کر دیتے ہیں۔ بلکہ یہی کام اس وقت مختلف ماہرین فن میں تقسیم ہو جائے گا اور ایک نشست کے بجائے کئی نشستوں میں جا کر انجام پائے گا۔ اور اس کا روبرو کو چلائے والا باربر کے معمولی نام کے بجائے ہیرولوجسٹ (Hairologist) کے شان دار نام سے موسوم کیا جائے گا۔ اس کی دوکان جسے بالوں کا مطب (Hair Clinic) کہنا زیادہ موزوں ہو گا، کئی شعبوں میں تقسیم ہوگی۔ کسی میں شیو سے پہلے ہیرولوجسٹ آپ کے چہرے کی جلد اور بالوں کی نوعیت کا باقاعدہ آلات کے ذریعہ معائنہ کر کے آپ کے لیے تجویز کرے گا کہ ان کے چہرے پر فلاں فلاں قسم کا



صابن لگایا جائے اور فلاں فلاں قسم کی صفائی اور کنگھا استعمال کیا جائے گا، فلاں فلاں قسم کے مسٹرے سے شیو کیا جاوے گا اس کی دھار تیز رکھی جائے گی یا ہلکی۔ چہرے پر فلاں فلاں کریم ملی جائے گی اور بالوں میں فلاں فلاں قسم کے تیل کی مالش اتنی مدت تک کی جائے گی۔ یہ تمام ہدایتیں وہ نسخہ کی طرح لکھ کر آپ کو دے دے گا۔ اس کے بعد پہلے آپ کو "سوپنگ ڈپارٹمنٹ" (Soaping Department) میں بھیجا جائے گا وہاں آپ کی تھوڑی برسب ہدایت صابن لگایا جائے گا۔ پھر شیونگ ڈپارٹمنٹ (Shaving Department) میں بھیج دیا جائے گا۔ وہاں حسب نسخہ آپ کا شیو کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد موچھوڑوں کی تراش اور بالوں کی کات چھانٹ کے لیو ایک دوسرا مشبہ ہوگا جہاں آپ کو شیونگ کے بعد بھیجا جائے گا تاکہ "ہیر ولوجسٹ" کی ہدایت کے مطابق اس شخصے میں بھی آپ کا کام پورا کر دیا جائے۔ محض حجامت بنوانے کے خیال سے ایک مرتبہ اس ماہر فن کے "کلیننگ" میں داخل ہونے کے بعد دو ڈھائی گھنٹے سے پہلے آپ کا چھٹکارا نہیں ہو سکتا۔ ہر چند اس تمام "داروغہ" میں آپ کے آنکھ دس روپے خرچ ہو جائیں گے۔ لیکن یہ اطمینان کیا کہ ہوگا کہ آپ کو ان ماہرین فن کے ہاں خراب قسم کی قینچیوں اور غیر مطہر قسم کے مسٹروں سے واسطہ نہیں پڑوگا جس طرح کسی اپریشن سے پہلے تمام آلات کی تطہیر کر دی جاتی، اسی طرح یہاں بھی "حجامت" سے پہلے مسٹرے، قینچیوں اور دیگر تمام ضروری آلات سے تطہیر کر دی جائے گی ممکن ہو بعض لوگ اسے اس وقت محض مذاق سمجھیں، لیکن میں سمجھتا ہوں کہ پیشلائی زین میں اگر مارا یہی شغف رہا جیسا کہ آج کل ہو تو جس صورت حال کا میں نے نقشہ کھینچا ہو کچھ عرصہ بعد اس کے عالم واقعہ میں دیکھ لینے میں مجھے تو کچھ بھی شک نہیں معلوم ہوتا ہیں ذرا تہذیب و فو کی اس جانب توجہ کی ضرورت ہو تو وہ آج نہیں تو کل ضرور ہو کر رہے گی۔

### سونانا بنانے کی ترکیب

سوال :- ناظم مجلس تشخیص و تجویز کا جواب ملا۔ شکریہ قبول کیجیے۔ ان کا یہ خیال بڑی حد تک صحیح ہو کہ ہمیشہ

ایک آج کی کسر رہ جاتی ہو اور ہم بھی یہی سنتے آئے ہیں کہ جو بس اپنی تمام عمر سونا بنانے میں صرف کر دیتے ہیں مگر انھیں کبھی کامیابی نصیب نہیں ہوتی وہ صاف ظاہر ہو کہ نسخہ نامکمل ہوتا ہوگا یا ترکیب میں غلطی و نقص رہ جائے ہوگا۔ باقی یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ سونا کسی طرح مصنوعی طور پر بنایا ہی نہیں جاتا، ابھی حال ہی کی بات ہو کہ میں ریل میں سفر کر رہا تھا کہ میرے قریب ہی ایک نہایت اپ ٹوڈریٹ اور فیشن ایبل شخص بیٹھے تھے۔ ان سے اسی سلسلے میں کچھ گفتگو چھڑ گئی۔ وہ کچھ اس کے نیاؤ قابل معلوم ہوتے تھے۔ میں نے شک کا اظہار کیا کہ سونا بنانے والوں کے متعلق ہم دوسروں سے فقط سنتے آئے ہیں۔ اتنی عمر ہوئے کو آدمی ہم نے تو کوئی ایسا شخص دیکھا نہیں جو سونا بنانا جانتا ہو۔ یہ سن کر وہ خاموش ہو گئے اور بات وہیں ختم ہو گئی۔ جہاں میں گاڑی سے اترا میرے ساتھ ہی وہ بھی اتر پڑے، حالاں کہ انھیں آگے جانا تھا۔ ان کے کہنے پر میں نے ایک دھات خود ہی خرید کی۔ تھوڑی سی آگ جلائی گئی۔ میں نے اس خاص دھات کو آگ میں ڈال دیا جب وہ دھات مٹخ ہوئے کو آدمی تو انھوں نے ایک چھوٹی سی شیشی نکالی۔ میں نے ان کی ہدایت کے مطابق اپنے ہاتھ سے اس میں سے ایک قطرہ روئی کے پھیالے میں لگا کر اس خاص دھات پر رکھ دیا۔ ایک منٹ بعد انھوں نے ایک دوسرے جوہر کی شیشی نکالی اسے بھی اسی طرح اس دھات پر لگا لیا۔ ایک منٹ بعد انھوں نے وہ دھات نکھالی سے نکھالی اور کہا لیجیے صاحب سونا تیار ہو۔ میں خود اسے سارے پاس لے گیا۔ دو تین مرتبہ تہوایا، تیزاب میں رکھوایا، ہر طرح جانچنے کے بعد نہایت اچھی قسم کا سونا نکلا۔ گھر واپس آیا تو معلوم ہوا کہ وہ حضرت کہیں چلے گئے۔ اس کو بچال یہ تو ثابت ہو جاتا ہو کہ سونا بن سکتا ہو اور وہ لوگ جو اس سلسلے میں کوشش کرتے ہیں کچھ غلط کام نہیں کرتے۔ میں چاہتا ہوں جناب والا خود اس معاملے میں اپنی رائے کا اظہار فرمائیں۔

خریداری نمبر ۸۸۸۳ کھڑا گیور

جواب :- آپ نے جو واقعہ سنایا ہو وہ بالکل صحیح ہو سکتا ہو۔ جن اجزاء سے قدرت نے کان میں سونے کو

جن کے کھانے سے خون میں قلویت زیادہ ہوتی ہو اور تیزابیت کم۔ شاید آپ نے ہی لکھا ہو کہ خون میں اگر تیزابیت کم ہوگی اور قلویت زیادہ تو انسان بیماریوں کے حملہ سے محفوظ رہتا ہو براہ مہربانی ان دونوں سوالوں کے جوابات عنایت فرما کر ممنون فرمائیے۔

خوباری ۱۶۶۵ء، سہارن پور

جواب :- آپ کی قدر افزائی کا بہت بہت شکریہ خدا سے دعا ہو کہ وہ ہماری ان کوششوں کو جیسی بھی رہی مقبول فرمائے۔ آپ کے ذہن بڑھانے والی ایسی غذاؤں کے متعلق سوال کرنے سے جن سے خون میں بھی قلویت بڑھے، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ ہمدرد کا باقاعدہ مطالعہ نہیں کرتے۔ ورنہ اس پر تو ہم سنہ ۴۴ء میں سوال و جواب کے کالموں میں کئی مرتبہ بتا چکے ہیں۔ فروری سنہ ۴۵ء کا ہمدرد و محنت اگر آپ کے پاس ہو تو اس کے آخری سوال کے جواب کو دیکھ لیجیے۔

اس میں ہم نے ایسی غذاؤں بتائی ہیں جن سے جسم کی تمام ضرورتیں پوری ہو جائیں۔ جب ایسا ہونے لگے گا تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا ذہن نہ بڑھے۔ ترکاریاں پھل اور دودھ کے روزانہ استعمال سے خون میں قلویت پیدا ہوتی ہو اور ان کے علاوہ جتنی دوسری غذاؤں میں ان سے تیزابیت پیدا ہوتی ہو۔ اپنی غذا میں دوسری چیزوں کے ساتھ ساتھ اگر آپ نے دودھ، پھل اور دیکھی وچائی ہوئی ترکاریوں کو بھی روزانہ کسی نہ کسی مقدار میں شامل کر لیا تو پھر آپ کو اس سلسلہ میں مزید فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کا خون ہمیشہ قلویت کی طرف مائل رہے گا۔

۱۶ اپریل ۴۵ء کے سوال و جواب کے کالموں میں بھی آپ کو اس سلسلہ میں بہت کارآمد باتیں معلوم ہوں گی۔ اشاعت اپریل کے سوال ۷ اور اشاعت مئی کے سوال ۷ اور ۸ کے جوابات ضرور ملاحظہ فرمائیے۔

پُرانا شہید

سوال :- آئندہ ماہ کی اشاعت میں اگر ممکن ہو تو میرے ان دو سوالات کا جواب عنایت فرمادیا جائے :-

۱، کیا یہ درست ہے کہ پُرانا شہید زہر لایا ہو جاتا ہے۔  
باقی مضمون صفحہ ۳۹ پر

ترکیب دیا ہو اگر مصنوعی طور پر ہم وہی اجزاء اسی تناسب سے یکجا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم خالص سونا نہ بنالیں۔ مگر یہ واضح رہے کہ یہ کام اس قدر آسان نہیں ہے جتنا اسے ہم لوگوں نے سمجھ رکھا ہو۔ بالخصوص آپ کسی کیمیائی ترکیب سے سونا بنانے میں کامیاب بھی ہو گئے تب بھی یہ تو کسی طرح ممکن نہیں ہو کہ اس کے بنانے کا کام کثیر پیداوری کے مہول پر کیا جاسکے اور کسی طرح اگر اس کے بھی امکانات پیدا ہو جائیں اور کوئی ایسا شخص پیدا ہو جائے جو بڑے پیمانہ پر کم سے کم خرچ پر سونا بنا سکتا ہو تو اس صورت میں اس کی یہ فن دانی اور سہ اسٹیٹ کے کام آئے گا، اس کی ذات کے لیے نہیں۔ اسٹیٹ زیادہ سے زیادہ اس کی گزر اوقات کے لیے کچھ وظیفہ مقرر کر سکتی ہو اور بس۔

جب حال یہ ہو تو سمجھ میں نہیں آتا کہ لوگ اپنا قیمتی وقت دوسرے معاش کے کاموں میں صرف کرنے کے بجائے سونا بنانے کے مشغلہ میں کیوں ضائع کرتے ہیں۔ فارغ البال لوگوں کے لیے ذخیرہ ایک دل چسپ مشغلہ ہو سکتا ہو، مگر ان لوگوں کے لیے تو کوئی وجہ جواز نہیں ملتی جو نادار ہیں اور اپنی ناداری کو دور کرنے کے لیے معاش کے دوسرے آسان و بہتر مشغلوں کو چھوڑ کر اس فضول مشغلے میں پڑ جاتے ہیں۔ ان اسباب کی بنا پر میں سمجھتا ہوں کہ لوگ سونا بنانے کو ناممکن ہی سمجھیں اور اس کی تحصیل میں اپنا قیمتی وقت ضائع نہ کریں۔

ذرا میرا وزن بڑھ جائے۔

سوال :- آپ کا اخلاقی معیار اس قدر بلند ہو کہ دل سے بے ساختہ دعا نکل جاتی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کا دواخانہ دن دو دن رات چمکنی ترقی کر رہا ہو۔ خداوند تعالیٰ آپ کو خلوص و نیک نیتی سے اس خدمت خلق کا پھل دے اور آپ کی ترقیوں میں مزید اضافہ کرے۔ ایک سوال آپ سے کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ میرے لیے ہمدرد و محنت میں ایسی غذا تجویز فرمائیے کہ جس کے استعمال سے میرا وزن بڑھنا شروع ہو جائے۔ میری عمر ۲۱ سال ہو اور موجودہ وزن ایک من بارہ سیر۔

ایک عرض اور جو وہ یہ کہ وہ کونسی چیز میں

# مکتوبات

## دہلی میونسپلٹی اور شہر کی صفائی

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

تسلیم میں آپ کے موقر سالہ سہو درصحت کے توسط سے دہلی میونسپل کمیٹی کے مہندستانی صدر، ہیلتھ آفیسر اور دیگر ممبران کی توجہ آج ایک ایسے مسئلے کی طرف مبذول کرنا چاہتا ہوں جو دہلی والوں کی صحت اور زندگی سے براہ راست تعلق رکھتا ہے۔

دہلی ہندستان کا دارالحکومت کہلاتا ہے۔ لیکن یہاں کوڑے اور فضلے کی نکاسی کا وہی ابتدائی انتظام چلا آ رہا ہے جو غالباً سو برس پہلے تھا۔ میلے سے لدے پھندے چھکڑے اسی طرح آج بھی عین دن کے وقت جب کہ گلی کوچوں اور بازاروں میں کاروبار اور آمد و رفت عین ستاباں پر ہوتی ہے "فضلہ ریزی" اور "عطر ریزی" کرتے ہوئے گزر جاتے ہیں اور کوئی خدا کا بندہ اسبا نہیں جو اس عبرت حال پر احتجاج کرے اور کمیٹی کو غیرت دلائے کہ دہلی کو ہندستان کا دارالحکومت بنایا ہے تو صفائی سے متعلق اس کے انتظامات کو بھی مہذب کرنا چاہیے۔

کچھ سال سے بعض بازاروں میں اب موٹر چھکڑوں سے بھی یہ کام لیا جا رہا ہے۔ لیکن بیل چھکڑے اور موٹر چھکڑے میں موجود صورت میں اس کے سوا اور کوئی فرق نہیں ہے کہ یہ ذرا تیز چلتا ہے اور وہ دھیرے دھیرے۔ فضلہ ریزی وہ بھی اسی طرح کرتا جاتا ہے جس طرح بیل چھکڑے۔ اس کا بندوبست تو خیر اس طرح کیا جاسکتا ہے کہ ان چھکڑوں میں ان کی گنجائش سے زیادہ میلہ و فضلہ نہ بھرا جائے۔ لیکن یہ کسی طرح جائز و درست نہیں کہ میلے کی نکاسی کا یہ کام دن کے وقت کیا جائے۔ تمام مہذب ممالک میں اور خود ہندستان کے بڑے بڑے شہروں مثلاً بمبئی اور کراچی میں رات ہی کی تاریکی میں شہر کے فضلے اور کوڑے کی نکاسی کا انتظام کیا جاتا ہے۔ مگر یہاں اب تک اس پر کوئی توجہ نہیں کی گئی۔ حالانکہ ہیلتھ آفیسر صاحب جیسا کہ ان کی ڈگریوں سے معلوم ہوتا ہے

یورپ غور جا چکے ہیں اور وہاں کے شہری صفائی کے انتظامات کو اپنی آنکھوں سے بھی دیکھ چکے ہیں اور اس کو متعلق جو ضروری لٹریچر جو وہ بھی دیکھ چکے ہیں، مگر معلوم نہیں کہ وہ اور ہمارے دیگر ممبران اس معاملے میں اس قدر لاپرواہی دے تو جی سے کیوں کام لے رہے ہیں۔ بظاہر میلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو کرنا ہے۔ نوکسی اعتبار سے بھی دستور نہیں معلوم ہوتا لیکن اگر اس مسئلے میں کچھ دشواریاں بھی ہوں تو ان پر صحت عامہ کی خاطر عہدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اب بھی وقت ہو کہ اس کی فوری اصلاح کی جائے اور بغیر کسی مزید تاخیر کے فضلے کی نکاسی کا بندوبست دن کے بجائے رات کو شروع کر دیا جائے۔

ظفر احمد رانی۔ اے۔ آنرز، دہلی

## قرول باغ میں یونانی شفا خانہ

جناب ایڈیٹر صاحب

جامعہ ملیہ کی سلازہ جلی میں ایک صاحب نے مجھے سہو درصحت مرحمت کیا تھا جس کو میں نے بہت دل چسپی سے پڑھا۔ ویسی طب کی ترویج اور ترقی کے لیے جو کوشش آپ لوگ کر رہے ہیں وہ یقیناً ملک کی اور فن کی بہت بڑی خدمت ہے۔ ویسی وجہ سے مجھے بھی حیرت ہوئی کہ حسب ذیل ضروری امر کی طرف آپ کی توجہ مبذول کراؤں:-

قرول باغ، دہلی شہر کی آبادی کا ایک بڑا حصہ ہے بلکہ خود ایک چھوٹا سا شہر ہے۔ یہاں یونانی دواؤں کی فراہمی کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ معمولی معمولی روزمرہ کی دواؤں کے لیے شہر جانا پڑتا ہے۔ میں آپ کے رسالے کی وساطت سے شعبہ حفظان صحت میونسپل بورڈ سے درخواست کروں گا کہ اس وسیع آبادی کی ضرورت کا خیال رکھتے ہوئے ایک یونانی شفا خانے کا انتظام کرے تاکہ یہاں کی آبادی پروری طرح سے فائدہ حاصل کر سکے۔

نیا زمند۔ مؤدود احمد فاروقی

# قامت کی فتح

مترجمہ جناب اکرام رسول طاس صاحب بی۔ اے۔ نئی دہلی

کوہ ہمالیہ کی سب سے بلند چوٹی ایورسٹ کی مہات کا حال آپ ماہ نومبر کے ہمدرد صحت میں پڑھ چکے ہیں۔ اب قامت کی فتح کا حال ملاحظہ فرمائیے۔ قامت ہمالیہ کی اونچی چوٹیوں میں سے ایک ہے اور اس کی اونچائی ۲۵,۴۴۰ فٹ ہے۔

Kamat  
یہ مضمون (F. S. Symthe) کے مضمون (Conquered) کا ترجمہ ہے۔ مسٹر سمیتھ اس پارٹی کے ایک رکن تھے جس نے سنہ ۱۹۳۱ء میں قامت کو فتح کیا۔ یقیناً ان سیاحوں کے بڑے سفر کا حال جنھوں نے اسے سر کرنے کے لیے جان تک کی پروا نہ کی خالی از دل چسپی نہیں۔ (مترجم)

اتنی بلندی پر فون بھی کس طرح جم جاتا ہے اور کس تکلیف اور مشکل سے اپنی طبعی حالت پر آتا ہوا سورج نکلنے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اور ہم نہایت ہی شاد اپنے خیوں میں سے حیات بخش شاعروں میں نکل آئے۔ جلدی جلدی ناشتہ کیا۔ بلند جگہ پر انسان کو چھٹی بہت مرغوب ہوتی ہے اس لیے ہم نے چینی اور چیزوں کی نسبت زیادہ مقدار میں کھائی۔ لیکن ڈبوں میں بند پھیل اور پھلیاں بھی کافی لطف دے رہی تھیں اور ابلیتی ہوئی چائے کی پیالیوں کا ٹوکنا ہی کیا!

ہم نے آپس میں بہت کم باتیں کیں۔ ہمارے دماغ دن میں آنے والے واقعات کو سوچنے میں مصروف تھے۔ آٹھ بجے کے قریب ہم روانہ ہوئے۔ چوٹی تک پہنچنے کے لیے یہ آخری مہم تھی۔ ہم نے اوپر چڑھنے کے لیے درختیاں استعمال کیں ایک پریشین اور لیوا تھے اور دوسری پر ہولڈز ورتھ اور ہٹا ڈورے۔ تینا ڈورے کی پیٹھ پر دس ستر وزنی فوٹو کا سامان تھا۔ کمپ نمبر پانچ اور قامت کے شمالی رخ کے نیچے کے حصے پر برف کا ایک بہت بڑا میدان تھا۔ ہمیں امید تھی کہ مغربی ہواؤں نے، جو پہاڑ کے اوپر کے حصوں سے ٹکراتی ہیں، برف کو سخت

رات قریب الختم تھی۔ شمع آخری بار ٹپٹائی اور بجھ گئی۔ سرد ہوا کے جھونکوں سے برف سے اکڑا اور جما ہوا خیمہ بھی کھکھڑانے لگا۔ سرد دنیا میں ایک سرو صبح آئی۔ میں نے سونے کے تھیلے میں بڑی کوشش سے اپنے پاؤں شکیرے اور ٹیٹھری ہوئی انگلیوں سے خیمے کے جھے پکے فیتوں کو ٹٹولا۔ اور انھیں کھول کر باہر جھانکنے لگا۔ سبز اور نارنجی رنگ کا صاف و شفاف آسمان مجھے نظر آیا۔ ابھی اندھیرا ہی تھا برف سے ڈھکی ہوئی پوٹیاں بوتوں کی مانند نظر آرہی تھیں۔ میں نے اوپر کی جانب دیکھا۔ قامت کی چوٹی پر صبح کے آثار نمایاں تھے۔ روانہ ہونے کے لیے وقت بہت موزوں تھا۔ لیکن سخت سردی تھی۔ میری خیال دیر وہ دن اور دنوں کی نسبت زیادہ سرد تھا۔ سردی کی وجہ سے گرد و نواح کی ہر چیز ٹھٹھری اور جمی ہوئی تھی۔ اس وقت اگر ہم روانہ ہو جاتے اور نسبتاً گرم خیوں کو چھوڑ دیتے تو یقیناً ہم میں سے کسی کو نمونیا ہو جاتا۔ اس لیے ضروری تھا کہ ہم گرم چائے پی کر روانہ ہوں۔ لیکن اس وقت پکاتا اور کھانا ناممکن تھا۔ میں نے اپنے ہاتھ دوبارہ تھیلے میں گھسٹ لیے۔ اور ٹیٹھری ہوئی انگلیوں میں دوبارہ نمون کا دورہ جاری کرنے کے لیے انھیں آپس میں رگڑنے لگا۔

نظر آنے لگے تھے، زرد اور بھورے رنگ کے میدان دُور سے  
بنفشی معلوم ہوتے تھے۔ مشرق میں ”گرگلاسن دھاتا“ کی  
برق پوش چوٹیاں آسمان سے راز و نیاز کی باتیں کر رہی  
تھیں۔

ہم نے تھوڑی سی چاکلیٹ چبائی اور تھرس میں  
سے گرم گرم چائے نکال کر نوش جان کی۔ چائے پی کر  
ہم میں زندگی کی لہر دوڑ گئی۔ سورج کی شعاعیں ہم پر پڑ  
رہی تھیں اور ابھی تک سرد ہوا نہ چلی تھی۔ مجھے نیند آنے  
لگی تھی آگے چلنے کو دل نہ چاہتا تھا۔ ”کیوں نہ ہم سارا دن  
اسی آرام دہ جگہ پر گزار دیں؟“ یہ خیال ہمارے دماغ میں  
چکر لگا رہا تھا۔ میں نے اپنے آپ کو کچھ فلم لینے پر مجبور کیا۔  
نظاہر یہ ایک آسان کام تھا لیکن اتنی بلندی پر اسے نبھانا  
بھی معنی رکھتا تھا۔

چند منٹ اور سستانے کے بعد شیپٹن اور بیوا  
اُٹھ کھڑے ہوئے اور انھوں نے اوپر چڑھنا شروع کر دیا۔  
انھیں اس طرح جاتے ہوئے دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ  
تھا۔ شیپٹن، جو ایک پیدائشی پہاڑی تھا، اپنے اندر اتنی  
صلاحیت رکھتا تھا کہ اوپر نیچر کی کوشش کے چڑھ سکے۔  
لیکن بیوا چڑھتے وقت ضرورت سے زیادہ طاقت صرف  
کر رہا ہوا معلوم ہوتا تھا میں اُس کی سست رفتار کا شیپٹن  
کی رفتار سے مقابلہ کر رہا تھا میں نے کیمبرے کا شیخ ان  
کی جانب کیا اور کچھ فلم لی۔ مجھے یاد ہے کہ میرا دل اس وقت  
یہ چاہ رہا تھا کہ میں نے اس مشکل کام کو اپنے ذمے نہ لیا  
ہوتا اور میں نے عہد کیا تھا کہ پھر کبھی فلم نہ لوں گا۔ ہولڈز  
ورکھ، میں، اور نیما ڈورے، ان کے پیچھے روانہ ہوئے۔

چند منٹ پہلے ہم نہایت آرام میں بیٹھے سورج کی گرم  
شعاعوں کا لطف اُٹھا رہے تھے اور اب پھر گوشت پوست  
کی انسان ٹامشوں کی مانند برق پر چل رہے تھے۔ بیٹھے  
ہوئے ہم بھول گئے تھے کہ ہم پچیس ہزار فٹ کی بلندی  
نہایت اُلٹی جوا میں سانس لے رہے ہیں لیکن کھڑے ہوتے  
ہی ہمارے دل ایک طاقت ور موٹر کار کے تھرمسٹر کی طرح  
دھڑکنے لگے۔ ہمارے پیچھے اُسی رفتار سے کام کر رہے  
تھے۔ برق بہت خراب ہو گئی تھی پہلے یہ صرف نرم ہی  
تھی لیکن اب ہمیں برق کے اُن باریک لیکن صاف و  
شقاف ٹکروں سے دوچار ہونا پڑا جو پاؤں پڑتے ہی

کر دیا ہوگا۔ اتنا سخت کہ آسانی سے قدم جھائے  
جاسکیں۔ لیکن سب کچھ ہماری اُمیدوں کے خلاف  
نکلا۔ ہم اپنے کیمپ سے چند قدم ہی چلے تھے کہ نرم برق  
میں گھٹنوں تک دھنس گئے۔ ڈھلان کا نیچے کا حصہ ججے  
ہوئے برق کے ٹکڑوں سے بھر پور تھا۔ اور یہی ہمارا آنا  
تھا۔ خوش قسمتی سے بائیں طرف کو رہنے سے ہم اس  
خطرناک مقام سے دور ہو گئے تھے، جہاں بعد میں برق  
کا ایک ٹودہ اُگرا تھا۔

برق توقع سے زیادہ نرم تھی، تاہم اُس پر چلنا  
مکمل تھا۔ بہت ہی زیادہ نرم برق پر پاؤں جمانا بہت  
مشکل ہوتا ہے۔ اگر خدا خواستہ کیمپ نیچر پانچ سے چوٹی  
تک برق نرم ہوتی تو ہمارا اُس دن اوپر پہنچنا ناممکن تھا  
اور ہمیں زیادہ بلندی پر کیمپ نمبر چھ گاڑنا پڑتا۔ ہولڈز  
ورکھ، شیپٹن اور میں نے باری باری سب سے لگے چلنا  
شروع کیا۔ ہر پندرہ منٹ کے بعد ہم اپنی جگہ بدل لیتے  
تھے اور اگر برق میں سیڑھیاں کاٹنے کے لیے ہم صرف دو  
آدمی ہوتے تو کافی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا۔ لیکن اب چونکہ  
ہر ایک کی باری آدھ گھنٹے بعد آتی تھی اس لیے یہ کام زیادہ  
سخت محسوس نہیں ہوا۔ یہ میں آپ کو بتا دینا چاہتا ہوں  
کہ اتنی بلندی پر جسمانی کام نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔  
جسمانی کام کرتے وقت انسان کو آکسیجن کی ضرورت پیش  
آتی ہے اور آکسیجن اتنی بلندی پر بہت کم مقدار میں ہوتی  
ہے۔

نیچے کے حصے میں پہاڑ کی ڈھلان تیس اور چالیس ڈگری  
کے درمیان ہوگی اور پھر آہستہ آہستہ زیادہ ہوتی گئی۔  
ہم سستانے کے لیے ذرا بیٹھ گئے۔ ہمارے دھڑکنے ہوئے  
دل اور زبردستی کام کرتے ہوئے جھبیڑے اپنی معمولی  
حالت پر آگئے۔ ہم نے شروع کے پانچ سو فٹ ایک  
گھنٹے میں طے کیے تھے۔ اور اپنی اس رفتار پر نازاں تھے۔  
ہمارے عین نیچے میڈ ڈکول اور کیمپ واقع تھے۔ کیمپ  
کھلونوں کی مانند نظر آ رہے تھے اور برق پر ہمارے قدموں  
کے نشانات موجود تھے۔ مشرقی (Ibi-Gamin)

ہماری نظروں سے اوجھل تھا۔ ہمارے دائیں طرف برق  
سے ڈھکی ہوئی مشرقی ڈھلان کا کنارہ تھا۔ سفید سفید بادل  
وادلوں میں سے نکلنے شروع ہو گئے تھے، نہایت کے میدان

ٹوٹ جاتے تھے اور ہم بے بسی کی حالت میں نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ یک ساں قدم اٹھانا ناممکن تھا ہم بالکل بے بس ہو کر رہ گئے تھے۔ ہماری رفتار پانچ سو فیٹ فی گھنٹہ سے تقریباً تین سو فیٹ فی گھنٹہ رہ گئی۔ مشرقی "ایلی گیم" اب صاف نظر آرہی تھی۔ ڈھلان کے ادھر ادھر بڑے بڑے شگاف تھے لیکن اب یہ برف سے پُر ہو چکے تھے اور ہم آسانی سے دوسری طرف جا سکتے تھے لیکن کئی جگہ برف کے چھوٹے چھوٹے ٹیلے بنے ہوئے تھے اور ہمیں سیڑھیاں بنانے کی ضرورت محسوس ہو رہی تھی۔ ۲۴۹۹۹ فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں بنانے کا کام سخت مشکل ہے۔ ہر دو فٹ کے بعد لیڈر کو آکسیجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔

چوٹی سے تقریباً ہزار فٹ نیچے ہم نے سخت برف کے بڑے بڑے ٹکڑے دیکھے۔ ان کی شکل کلاہ باراں سے مشابہ تھی، اور ان کا قطر کئی گز تھا۔ یہ ٹکڑے پاؤں رکھنے سے ایک عجیب قسم کی آواز پیدا کرتے تھے اور پاؤں پڑتے ہی ٹوٹ کر ادھر ادھر بکھر جاتے تھے اور ہم نرم برف میں دھنس جاتے تھے۔ شروع کے پانچ سو فیٹ چڑھتے وقت ہم اُس وقت اُڑکنے لگے تھے جب ہمیں لیڈر ہدایت ہوتا تھا لیکن اب چون کہ بہت زیادہ طاقت کی ضرورت تھی اس لیے لیڈر کو ہر پانچ منٹ کے بعد سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا تھا اور اس طرح پیچھے والوں کو بھی آرام مل جاتا تھا۔ اس دوران میں ہم تین ہزار فیٹ نیچے دوسری پارٹی کو دیکھ سکتے تھے جو کیمپ نمبر پانچ کی طرف آہستہ آہستہ بڑھ رہی تھی۔ وہ ہم کو بالکل چھوٹے چھوٹے گھڑی کی سوئی کی سی رفتار سے چلتے ہوئے معلوم ہو رہے تھے۔ تو ہم ان کو کیسے نظر آتے ہوں گے! — اُن کو دیکھنا دل چسپی سے خالی نہ تھا۔ کیونکہ ہم جانتے تھے کہ وہ بھی ہم کو دیکھ رہے ہیں اور ہمیں لگے بڑھنے کی ہمت دلا رہے ہیں۔ چلتے چلتے ہم ایسی جگہ پہنچے جہاں ڈھلان ستر ڈگری کا زاویہ بنا رہی تھی برف کی دیواریں اور نرم برف ہیں اس بات پر مجبور کر رہی تھیں کہ ہم بائیں جانب مشرقی ڈھلان کے کنارے کی طرف جائیں۔ جب سے ہم نے کیمپ چھوڑا تھا یہ سب سہیلی اور اتری مشکل تھی جو ستر راہ بنی۔ یہی وہ ڈھلان تھی جو ایک دن پہلے بھی ہمارے لیے معتمہ بنی ہوئی تھی۔ اور یہ ہیں کیمپ سے ہی

نظر آگئی تھی۔ ہمارا خیال تھا کہ ہم کی کامیابی اور ناکامی اس کے چڑھنے پر منحصر تھی۔ ہمیں سرد ہوا کا بھی خطرہ تھا سیڑھیاں کاٹ کر چڑھنا کافی نہ تھا بلکہ ایک اور کیمپ لگانا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ وقت ہمیں شکست دے دے گا۔ اس میں کئی گھنٹے لگ جائیں گے یا شاید پورا دن ہی صرف ہو جائے۔ اور بالآخر ہم پر آن پڑا، پھر — اُسے روکنے کا کوئی بندوبست نہ تھا۔ برف کی دیواریں دایاں راستہ بند کیے ہوئے تھیں اور بائیں طرف نہایت ڈراؤنی کھڈ تھیں۔ ہمیں اپنی شکست نظر آنے لگی۔ اتنی ڈھلان پر کیمپ لگانا بھی ناممکن معلوم ہوتا تھا اور اگر ہم کیمپ کے لیے جگہ بنا بھی لیں تو کیا قلی نیچے سے سب سامان یہاں تک لے آئیں گے یہ غیر ممکن معلوم ہوتا تھا وہ تو کیمپ نمبر چار سے کیمپ نمبر پانچ تک مشکل آسکے تھے اور یقیناً تنگ بھی گئے ہوں گے۔

مشرقی ڈھلان کا کنارہ ہمارے راستے میں بُری طرح حائل تھا۔ اُس جگہ جہاں ڈھلان کنارے سے ملتی تھی ایک بہت بڑی بھورے رنگ کی چٹان کا ٹوکنا ہمارا ٹھکانا ہوا تھا۔ یہ جگہ سانس لینے اور سسٹنلے کے لیے بہت تیزوں معلوم ہوتی تھی۔ تھوڑی دیر سستانے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنے کا مقصد ارادہ کر لیا اور دو منٹ کے اندر اندر ہم پھر اوپر چڑھ رہے تھے۔ برف سخت ہو گئی تھی۔ سیڑھیاں کاٹنا ضروری معلوم ہوتا تھا۔ لیڈر آہستہ آہستہ مشکل کام نہ بھگتا دے رہا تھا۔ اُس کی گلہاڑی اٹھتی تھی اور ایک بھاری آواز کے ساتھ برف میں گڑھا جاتی تھی۔ ایلیس میں یہ کام نہایت آسان معلوم ہوتا تھا۔ گلہاڑی کی آواز میرے کانوں میں موسیقی بن کر گونجتی تھی لیکن پچیس ہزار فیٹ کی بلندی پر سیڑھیاں کاٹنا کچھ اور ہی معلوم ہوتا ہے۔ اور یہ ایلیس نہیں تھا۔ ہالیو تھا! گلہاڑی تین چار دفعہ ایک بجھتی آواز پیدا کرتی۔ اور ایک سیرمی بن جاتی۔ قدم آہستہ سے اُٹھتا تھا اور بھاری بوٹ برف میں دھنس جاتا، اتنے میں لیڈر تھک جاتا تھا۔ اُس کے پیچھے زیادہ سے زیادہ آکسیجن لینے کی کوشش کرتے اور وہ سانس لینے کے لیے گلہاڑی پر جھک جاتا تھا اور جلد ہی پھر کھڑا ہو جاتا اور پھر گلہاڑی کو برف پر دے مارتا تھا۔ اور یہ سلسلہ اسی طرح جاری رہتا تھا۔ ہم ایک گھنٹے میں صرف ایک سو فیٹ چڑھ سکے۔ ہمیں پھر آرام کی ضرورت

تھے۔ ان ٹکڑوں کے درمیان برف نرم تھی اور پاؤں اُس میں دھنس جاتا تھا یہاں سیڑھیاں کاٹنا ضروری تھا۔ اس کام کے لیے ہمیں دماغی اور جسمانی دونوں طاقتوں سے کام لینا پڑتا تھا قہمت نے اب تک ہمارا ساتھ دیا تھا اور ہمیں یقین تھا کہ اب یہ ہمیں دھوکا نہیں دے گی ڈھلان ایک دیوار میں تبدیل ہو گئی تھی ہم باری باری آگے بڑھے۔ ایک وقت میں چند منٹ چلنا کافی تھا اور اس کے بعد ہمیں ٹوک کر اکیسجن کے لیے زور زور سے سانس لینا پڑتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ اُس وقت جب میں آگے بڑھاؤ بڑھنے کے بعد جب سانس لینے کے لیے کُلہاڑی پر جھکا تو مجھے اپنے قدموں کے درمیان ”قامت“ کا ”مشرقی گلیڈ“ نظر آ رہا تھا۔ ہم اُس سے تقریباً سات ہزار فٹ اونچے تھے۔ بہت نیچے ”نیما ڈوس“ اکیلا ہی بیٹھا تھا۔ سورج کی شعاعیں اُس پر چمک رہی تھیں لیکن ہم ان شعاعوں سے دُور کُردینے والی سردی میں کھڑے کانپ رہے تھے۔ کُلہاڑی برف میں گھس جاتی تھی اور ہم آگے بڑھ جاتے تھے۔ سخت برف کے ٹکڑے ٹوٹ ٹوٹ کر نیچے کھڑولے میں لٹھک جاتے تھے جب میں سب سے آگے ہوتا تو مجھ کو سوائے صاف و شفاف برف کے کچھ نظر نہ آتا تھا اور جس وقت کوئی اور آگے ہوتا تو میری نظریں لیڈر کے پاؤں کے پچھلے حصے پر جمی رہتیں۔ مجھے یاد ہے جب ”ہولڈ زور تھا“ نے ایک نہایت ہی اچھی سیڑھی کو بے ترتیبی سے پاؤں رکھ کر خراب کر دیا تھا اُس وقت مجھے کتنا غصہ آیا تھا۔ میں سوچنے لگا تھا کہ یہ اپنا پاؤں ٹھیک طرح کیوں نہیں جاتا، اس طرح ڈگمگانا کیا معنی رکھتا ہے۔ لیکن جب میری باری آئی تو میرا قدم ہولڈ زور تھا کے قدم سے بھی زیادہ ڈگمگانے لگا۔ وہ برف ہی اس قسم کی تھی۔ ہم سے کچھ اوپر بادل کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا ”قامت“ کی چوٹی کو ہم سے چھپاؤ ہو گیا تھا جس قدر ہم آگے بڑھتے جاتے اُسی قدر وہ دُور ہوتا جاتا تھا لیکن آہستہ آہستہ ہم اُس تک پہنچ ہی گئے اور ڈونٹ کے اندر ہم بادل کے ٹکڑے کو چھپے چھوڑ چکے تھے۔ ہمارا سر سورج کے سامنے تھا اور باقی دھڑ بادلوں نے چھپا رکھا تھا۔ بادلوں کے بڑے بڑے ٹکڑے اُٹھنے شروع ہو گئے تھے۔ مجھے کم زوری سی محسوس ہونے لگی اور تقریباً ایک منٹ تک ماہی بے آب کی طرح اکیسجن کو لیے تڑپتا رہا۔

محسوس ہوئی لیکن برف نرم تھی اور ہم آرام سے وہاں نہ بیٹھ سکے مجبوراً چلنا پڑا۔ نیما ڈوس رستی کے آخر میں تھا اُس کے قدم ڈگمگا رہے تھے اور وہ رستی کا سہارا لیے بڑی مشکل سے آگے بڑھ رہا تھا۔ یہ تسکین کی نشانی تھی جوں ہی وہ قریب آیا میں نے دیکھا کہ اُس کی آنکھوں کی چمک جاتی رہی ہے۔ اس کے دونوں ہونٹ ٹٹک گئے تھے ہمیں کوئی تعجب نہ ہوا۔ وہ ہمارے پاس پہنچ کر برف پر گر گیا اور کہنے لگا کہ وہ آگے چلنے سے معذور ہے۔ اُس نے نہایت بہادری سے اپنا کام سرانجام دیا تھا یہی وہ نوجوان تھا جو بیس پونڈ وزنی کیرا پچیس ہزار فٹ کی بلندی تک لے آیا تھا۔ اُس نے اپنی اس عارضی تسکین پر جلد ہی قلوبا لیا اور چوں کہ اُس کو لیے اوپر جانا ناممکن تھا اُس لیے اُس نے اکیلے ہی نیچے جانے کی ٹھان لی۔ نیچے جانا کوئی مشکل امر نہ تھا سیڑھیاں پہلے ہی موجود تھیں اور پچھلے کا ڈر اُس لیے نہیں تھا کہ برف نرم تھی اور نرم برف پر گرنے سے چوٹ لگنے کا امکان بھی نہ تھا۔

اس وقت دو بجے تھے ہمیں کیمپ سے چلے ہوئے چھ گھنٹے ہو چکے تھے۔ پہلے پانچ سو فٹ ہم نے ایک گھنٹے میں طے کیے لیکن آخری تیرہ سو فٹ پڑھنے میں پانچ گھنٹے صرف ہوئے۔ یعنی ہماری اوسط رفتار تین سو فٹ فی گھنٹہ تھی۔ اس سست رفتاری کی وجہ یہ تھی کہ ہمیں بیڑھیاں کاٹنے میں کافی وقت لگا تھا۔ بے قراری کے عالم میں ہم آخری ڈھلان پر چڑھنے لگے۔ یہ ڈھلان پچاس ڈگری کے زاویے سے زیادہ ہی تھی اور ’ماونٹ بلیک‘ کی ڈھلان سے اکتیس ڈگری زیادہ تھی۔ ہر چیز برف کے اچھا یا خراب ہونے پر منحصر تھی۔ اگر چوٹی سے بیکر نیچے تک نازہ برف ہوتی تو اس کے سوا کوئی چارہ نہ تھا کہ ہمیں واپس جانا پڑتا اور دو تین روز کیمپ نمبر چھ کے گاڑنے میں صرف کئے پڑتے یا شاید ہمیں ”میڈر زول“ کی طرف سے دوسرا راستہ اختیار کرنا پڑتا۔ جہاں ہم کھڑے تھے وہاں سے ”قامت“ کی مشرقی ڈھلان کا کنارہ دکھائی دے رہا تھا اور وہاں سو پھسلنا کیا معنی رکھتا تھا۔ یہی میں آپ پر چھوڑتا ہوں۔

زور زور سے سانس لینے کے بعد ہم نے اوپر چڑھنا شروع کیا۔ ہم نے ایک بار اپنے آپ کو پھر سخت شفاف برف کے ٹکڑوں پر پایا جو ہمیں پہلے بھی مل چکے

’شیش‘ نے مجھے سہارا دیا میں پھر بڑھنے لگا۔ یہیں اُمید تھی کہ بادل کا ٹکڑا پار کرنے کے بعد ہم چوٹی پر پہنچ چکے ہوں گے لیکن وہاں پہنچ کر معلوم ہوا کہ ہم چوٹی سے کافی فاصلہ پر ہیں۔ برف کا ایک باریک ٹکڑا ہمارے اور چوٹی کے درمیان موجود تھا یہیں ڈر محسوس ہوا۔ تیس گز صرف تیس گز کے فاصلے پر چوٹی صاف نظر آرہی تھی۔ یہ تیس گز کا فاصلہ چٹانوں اور برف کے تودوں سے بھرپور تھا۔ ہم ذرا آرام کرنا چاہتے تھے لیکن چوٹی تک پہنچنے کی بے قراری بڑھتی جا رہی تھی اور ہماری یہی خواہش تھی کہ جلد از جلد اوپر پہنچ جائیں۔ ہم رفتہ رفتہ اس باریک کنارے کی جانب بڑھنے لگے۔ دونوں طرف بہت گہری کھد تھیں اور ان میں ایک بار گزر کر بچنا یا بچا یا جتنا

ناممکن معلوم ہوتا تھا۔ ہم نہایت ہوشیاری سے چل رہے تھے۔ اب کوئی غلطی نہ ہونی چاہیے۔ ہمارے دماغ بڑی تیزی سے سوچنے میں مشغول تھے۔ چند گھنٹے پہلے ہم کوٹھ پوسٹ کی انسان نما مشینوں کی مانند تھے لیکن اب پھر ہم اپنے آپ کو انسان سمجھنے لگے تھے یہیں معلوم تھا کہ اس وقت ہم دنیا میں سب سے اونچی جگہ پر ہیں بے قراری نے تھکن پر قابو پا لیا۔ چوٹی بالکل قریب تھی اب یہ ہم سے نہیں بچ سکتی۔ ہم نے سوچا آہستہ آہستہ ہم اس خطرناک مقام سے نکل گئے ایک چھوٹے سے شگاف کی دوسری جانب مخروطی شکل کا برف کا ایک ٹیلہ موجود تھا۔ یہی۔۔۔۔۔ چوٹی۔۔۔۔۔ بھی! (باقی آئندہ)

### بقیہ مضمون صفحہ ۲۳

اور قابل استعمال نہیں رہتا؟  
(۲) رتن جوت پوٹی تازہ و خشک کے فوائد تحریر کیجیے۔ کیا یہ جگر کے امراض میں مفید ہے۔  
خردیاری ص ۱۷۱ منگمری  
جواب:- (۱) پُرانا شہد سے آپ کی مراد غالباً پُرانا اور زیادہ دن کا رکھا ہوا شہد ہے۔ ایسا شہد زہر لیا تو نہیں ہو جاتا۔ البتہ گرمی و خشکی کی زیادتی کے باعث اس کے استعمال سے وہ فوائد حاصل نہیں کیے جاسکتے جو تازہ شہد سے ہوتے ہیں۔ اگر کسی کے پاس ایسا شہد موجود ہے تو وہ اسے بلا تکلف معمولی

شکر کے بجائے استعمال کر سکتا ہے۔ سفید شکر سے تو وہ حلال میں مفید و بہتر ہی ثابت ہو گا۔  
(۲) رتن جوت کے نام سے ایک سرخ رنگ کی جڑ بازار میں ملتی ہے، جو آنکھوں کی دواؤں میں مقوی لصر ہونے کی وجہ سے شامل کی جاتی ہے۔ نیز اس جلا کر ادر معمولی تیل میں ملا کر گنج پر بھی لگاتے ہیں۔ اس کے علاوہ رتن جوت کے نام سے زمین پر پھیلنے والی ایک سیل دار بوٹی ہے اور ایک زمین پر استار ہوئی بھی رتن جوت کہلاتی ہے۔ زمین پر استادہ بوٹی پچیشس سوزاک و جریان متی میں نفع دیتی ہے۔ امراض جگر میں اس کے فوائد ہمارے نزدیک ایسی تک متحقق نہیں ہیں۔

### بڑی آستانہ جی

سے کل میں نے سنا ہے وہ کہتی تھیں حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان میں اب تک فن کشیدہ کاری پر جتنی کتابیں چھپی ہیں ان میں سب سے زیادہ آسان خوب صورت اور ہر لحاظ سے قابل عام فہم و کشیدہ کاری کا دی ہے کیونکہ کتاب کے ساتھ پھول بوٹے اور ڈیزائن اتارنے کا مکمل سامان موجود ہے۔ اس کتاب کو ۶ حصوں میں ترتیب دیا گیا ہے۔ جس میں دوسرے زیادہ ہر قسم کی چیزوں کے ڈیزائن ہیں

### جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ زکریا، کوچہ کا شغری، دہلی

قیمت مکمل کتاب تین روپے علاوہ محصول۔  
دہلی:- مشہور بک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دہلی



# حافظہ

از جناب محمد اقبال سلمانی صاحب المراسر

گنبا ہے کہ اُس کے پردے میں شخص بڑی آسانی کے ساتھ اپنی کوتاہی کی معافی مانگ سکتا ہے۔ اکثر لوگوں کی خانگی اور کاروباری زندگی زیادہ تر اس لیے بے ٹھٹھ ہے کہ اُن کے حافظے وفادار نہیں۔ وہ حکیموں اور ڈاکٹروں کے پیچھے مارے مارے پھرتے ہیں، مگر گوہر مقصود حاصل نہیں ہوتا۔ اُن کی زندگی کا شاید ہی کوئی دن ایسا گزرنا ہو، جس میں انہیں ندامت، شرمندگی اور معذرت کا دوچار نہ ہونا پڑے۔

مگر ماہرینِ علم النفس کی تحقیقات نے یہیں اطمینان دلا ہے کہ حافظہ کوئی غیر مفتوح چیز نہیں، اُس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اُس کی اس انداز سے تربیت کی جاسکتی ہے کہ وہ ہمارے لیے زیادہ سے زیادہ مفید اور زیادہ سے زیادہ وفادار ثابت ہو سکے۔ بھول چوک اور فراموشی کے امکانات بہت حد تک کم کیے جاسکتے ہیں۔ حافظے کی خامیاں دور کیے اُسے قابلِ اعتماد بنایا جاسکتا ہے۔ ان تحقیقات نے یہیں یہ بھی بتایا ہے کہ یہ انسان کی قوت ارادی پر منحصر ہے کہ جب باتوں کو مفید سمجھے، صرف انہی کے نقوش اپنے دماغ کی پلیٹ پر ثبت ہونے دے اور جن کو غیر مفید یا غیر ضروری سمجھے اُن سے اپنے حافظے کو پاک رکھے۔

اچھے حافظے کے لیے پہلی بنیادی شرط اچھی جسمانی صحت ہے، اگرچہ اس سے یہ لازم نہیں آتا کہ جس شخص کی جسمانی صحت اچھی ہوگی، اُس کا حافظہ بھی ضرور اچھا ہوگا، تاہم اچھے حافظے کے لیے اچھی صحت کا ہونا لازم ہے جو شخص یہ چاہتا ہے کہ وہ اپنے حافظے کو کسی ڈسپلن کے ماتحت رکھے اُسے اپنی قوت ارادی میں اضافہ کرنا ہوگا۔ اور قوت ارادی کا قیام تن و دستی کے بغیر سرِ بامحال ہوگا۔ اگر دماغ کی طرف صحت مند خون سرگرمی کے ساتھ دورہ کرے گا، تو حافظے پر یقیناً بہتر اثر پڑے گا۔ بڑھاپے میں حافظے کے زوال کی ٹہنی وجہ یہ ہے کہ جسم میں نہ صرف

قدرت نے انسان کو جن نعمتوں سے بہرہ ور کیا ہے اُن میں حافظہ ایک عظیم اور حیرت انگیز قوت ہے۔ انسانی دماغ ایک ایسا گودام ہے جس میں ساہا سال کو تجربے، حادثے، افسانے، الفاظ و مناظر اور نام جمع ہوتے رہتے ہیں، یا گے ایک ایسے کبیرے سے تشبیہ دی جاسکتی ہو جو مختلف حواس کی مدد سے جو کچھ دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہے اُن کی تصویریں لیتا رہتا ہے۔ ہم اپنی زندگی کا ہر گزرا اور دیکھا ہوا واقعہ حافظے کے انہم میں موجود پاتے ہیں۔

علم افعال الاعضاء کے ماہرین ہیں بتاتے ہیں کہ انسانی دماغ میں پانچ ارب خلیے ہوتے ہیں۔ ان میں سے صرف پچاس کروڑ خلیے کام میں آتے ہیں، باقی عموماً خالی پڑے رہتے ہیں۔ اگر یہ تحقیق درست ہے تو اس کا صاف مطلب یہ ہے کہ انسان فکر و تصور اور یادداشت کے لحاظ سے ایسے وسیع امکانات کا مالک ہے کہ اُن کا صحیح صحیح اندازہ لگانا بھی دشوار ہے۔ سارے کے سارے خلا یا سے دماغی کو آج تک کوئی شخص استعمال میں نہیں لاسکا۔ ایڈیسن جیسا ذہر و ست سائنس دان بھی اپنے دماغ کے صرف ۵ فی صدی خلیے ہی کام میں لاسکا۔ واقعہ یہ ہے کہ انسان اب تک ذہنی قوتوں سے پورے طور پر آگاہ ہی نہیں ہوا۔ باوجود دے کہ قدرت نے دماغ انسانی کی ترتیب

میں انتہائی نیا یعنی کثرت دیا ہے، یہ حقیقت تسلیم کرنی پڑے گی کہ ہم میں سے بے شمار لوگ ذہنی لحاظ سے بے حد مفلس اور قلاش ہیں۔ جہاں ۹۵ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ غور و فکر اور جدت و اختراع کی صلاحیتوں سے محروم ہیں، وہاں اتنی ہی بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے جن کے حافظے صحت و بوسے اور ناقابلِ اعتماد ہیں۔ شاذ و نادر ہی کوئی شخص ایسا نظر آئے گا جسے اپنے حافظے کی خرابی کی شکایت نہ ہو۔ فراموشی ایک ایسا ہمد گیر مرض تسلیم کر لیا

سپردہ ہوں، انھیں کامیاب طور پر سرانجام دے۔ ایک کلرک کو یہ ضرور معلوم ہونا چاہیے کہ فلاں فلاں کاغذات کون کون سی الماری میں موجود ہیں۔ دستاویزیں کہاں رکھی ہیں اور رجسٹر کہاں، کل شام اس نے کون کون سا کام کس حالت میں چھوڑا تھا اور آج صبح اُسے کون سا کام پہلے سرانجام دینا ہو اور کون سا بعد میں۔ اپنے دفتر کے ضروری اعداد و شمار، حسابات، بل، ٹرپے کی وصولی اور ادائیگی کی مفردہ تارکین، تمام معمولی اور غیر معمولی فرائض ہر وقت اُس کے ذہن میں حاضر رہتے چاہئیں۔ اُسے یاد ہونا چاہیے کہ فلاں فرموں اور آسامیوں سے دفتر کا بندھانگا معاملہ کیا ہو اور اُسے کس تاریخ تک کون سا کام تیار رکھنا چاہیے۔ اگر وہ اپنے کام میں غلطیاں نہیں کرتا تو بھول چوک سے بچا رہتا ہو تو تم کہیں گے کہ وہ اپنے کام کے لیے موزوں آدمی ہو اور اس کا حافظہ اپنے کام میں مہارت خصوصی رکھتا ہو۔

لیکن اگر کسی شخص نے کوئی ایسا پیشہ اختیار کر لیا ہو جو اُس کے میلان طبعی کے خلاف ہو تو اس نے نہ صرف اپنی شخصیت کے ساتھ انصاف نہیں کیا بلکہ اپنے حافظے کے ساتھ بھی ظلم کیا۔ وہ ہر روز بھولے گا، ہر روز غلطیاں کرے گا اور ان غلطیوں کو بار بار دہرائے گا، یہاں تک کہ اُسے یہ وہم ہو جائے گا کہ وہ سب ان کام میں ہو۔ حالانکہ حقیقتاً اس کا حافظہ کمزور نہیں، وہ صرف غلط جگہ کام کرنے کا جہانہ ادا کر رہا ہو۔ ہر نوجوان کا فرض ہے کہ وہ اپنے میلان طبع کا اچھی طرح مطالعہ کر کے صرف وہ پیشہ اختیار کرے جو اُس کی ذہنی شکلیں کا باعث ہو اور اگر اُسے حالات نے کوئی غیر موزوں پیشہ اختیار کرنے پر مجبور کر دیا ہو تو جہاں تک ممکن ہو شوق اور تربیت کے ذریعہ اس قسم کا حافظہ پیدا کرنے کی کوشش کرے جو علماً اُسے درکار ہو۔

حافظہ کی مشق اور تربیت سے پہلے یہ جاننا ضروری ہو گا کہ حافظے کی صحیح تعریف کیا ہو اس سوال کا جواب بہت سادہ ہے، انسان جو کچھ بھی دیکھتا، سنتا اور محسوس کرتا ہو اس کا اثر و نقش اس کے دماغ پر ثبت ہو جاتا ہو۔ اس کا اثر و نقش کی تجدید کرنے والی قوت کا نام ہی حافظہ ہے۔ اگر دیکھتے، سنتے یا محسوس کرتے وقت

تازہ خون کی افزائش کم ہو جاتی ہے، بلکہ دوران خون بھی مدہم پڑ جاتا ہے۔ ہر اُس شخص کے لیے جو اپنے حافظے کو بہتر بنانا چاہے لازم ہے کہ قوانین صحت کی طرف پوری پوری توجہ کرے۔ کھانا خوب چبا چبا کر کھائے، گہری سانس لے، سیر و تفریح کا عادی رہے، گہری نیند سونے، محنت اور مشقت کو اپنی زندگی کا دستور بنائے، قبض زکام اور بے خوابی وغیرہ سے سختی الوداع بچتا رہے۔ تمام نشہ آور چیزوں سے بالعموم اور شراب نوشی سے بالخصوص پرہیز کرے۔

ہر انسان کے حافظے میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہوتی ہے۔ جو شخص شعر و شاعری سے طبعی لگاؤ رکھتا ہے وہ شعروں کو بہت اچھی طرح یاد رکھ سکتا ہے۔ دوسری کئی بھی چیز اُس کے حافظے پر گہرا اثر نہیں چھوڑ سکتی جس چیز سے انسان کی محبت اور دل چسپی زیادہ ہوگی، وہ اُس کے حافظے میں اچھی طرح محفوظ رہے گی۔ جن چیزوں سے اُسے رغبت نہیں ہوگی اُن کا یاد رکھنا اُس کے لیے مشکل ہوگا۔ طالب علمی کے زمانے میں راقم الحروف کو اردو سے بہت دل چسپی تھی، مگر الجبرے سے بہت نفرت، نتیجہ یہ تھا کہ جہاں اردو کے بے شمار محاوروں کی تشریح، مشکل الفاظ اور اُن کے معنی، و دقیق سے دقیق شعرا اور اُن کے مطالب بلا تکلف یاد ہو جاتے تھے، وہاں الجبرے کا ایک بھی فارمولہ کبھی یاد نہیں ہو سکا۔

کبھی بھی شخص کا حافظہ ہمہ گیر نہیں ہو سکتا۔ وہ لوگ جو تاریخ میں غیر معمولی حافظے کی وجہ سے مشہور ہیں، اُن کے حافظے بھی ہمہ گیر نہ تھے۔ اگر یہ درست ہو کہ ان میں سے بعض لوگوں کو کئی کئی سو صفحے کی کتابیں ازبر ہوتی تھیں یا جس عبارت کو وہ دو ایک مرتبہ پڑھ یا سن لیتے تھے اُسے زبانی سُنا سکتے تھے، تو یہ بھی ممکن ہے کہ دوسری معاملہ میں اُن کے حافظے اُن کا ساتھ نہ دیتے ہوں۔ وہ چہرے بھول جاتے ہوں، وعدے بھول جاتے ہوں، راستے، رنگ، آوازیں اور تعداد بھول جاتے ہوں۔

بے شک مجموعی طور پر بھی ہمارا حافظہ اچھا ہوتا چاہیے، لیکن حافظے کی مہارت خصوصی (سپیشلائزیشن) ہمیں ہر حال مقدم سمجھنی چاہیے جس پیشے یا کاروبار سے ہم عملاً وابستہ ہوں، اُس میں جو فرائض ہمارے حافظے کو

باوجودے کہ اس کا مکان، اس جگہ سے جہاں ہم روزانہ ملتے تھے، نصف فلائنگ سے بھی کم فاصلے پر ایک کوچے میں واقع تھا، مگر جب چند ہی روز کے بعد مجھے اس کے ہاں دوبارہ جانے کی ضرورت پڑی، تو میرے حافظے نے میری راہ نمائی سے صاف انکار کر دیا اور کوشش کے باوجود میں ان کا گھر تلاش نہ کر سکا۔

یہ، جیسا کہ اکثر لوگوں کا خیال ہو، دماغ کا صنعت نہیں، بلکہ مشاہدے کی کمزوری ہو جن واقعات یا جن اشیاء سے ہمارا واسطہ پڑتا ہو، ہمیں ہم آنکھیں کھول کر نہیں دیکھتے۔ انھیں سمجھنے اور اپنے حافظے میں محفوظ رکھنے کے لیے توجہ کی ایک جیتی سے کام نہیں لیتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ ان کے نقوش ہمارے دماغ پر اتنے مدہم اور دھندلے پڑتے ہیں کہ انھیں دوبارہ اجاگر کرنا مشکل ہو جاتا ہو۔ بلاشبہ گہرے نقوش کے لیے گہرے مشاہدے کی ضرورت ہو۔ چنانچہ جب میں دوسری مرتبہ اسی دوست کے ساتھ ان کے گھر گیا تو میں نے اپنی قوت مشاہدہ کو مجبور کیا کہ راستے کے ضروری نشانات کو ذہن نشین کر لی رہو۔ ”یہ علوی کی دوکان ہو، یہ پہلا موڑ ہو، یہ پانی کا پمپ ہو۔ یہ مندر کے ساتھ دوسرا موڑ ہو اور یہ چند قدم کے فاصلے پر سبز رنگ کی عمارت کے بالمقابل۔ بس یہی مکان ہو۔ مجھے یاد رہنا چاہیے۔“

وہی زیادہ بھولتے ہیں جن کی قوت مشاہدہ ان کے عمل کا ساتھ نہیں دیتی۔ تو سہ فی صدی سے بھی زیادہ لوگ جب کام کرتے ہیں، تو اگرچہ بظاہر ہوں معلوم ہوتا ہو کہ ان کا مشاہدہ ان کے کام پر مرکوز ہو، لیکن حقیقت اس کے برعکس ہو۔ ان کے ہاتھ یا قلم تو واقعی کام میں مصروف ہوتے ہیں، لیکن ان کی توجہ ان کی قوت فکریت و مشاہدہ کہیں دُور دُور پر دوار کر دی جاتی ہو۔ مشاہدے کے بغیر کام کرنے کی عادت آہستہ آہستہ ان کی ساری زندگی پر حاوی ہو جاتی ہو وہ دیا سلامی کی ڈبیر نیچے کے پیچے رکھ دیتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر باورچی خانے میں تلاش کرنے لگ جاتے ہیں۔ کیوں؟ صرف اس لیے کہ ڈبیر کو تمکیہ کے نیچے رکھتے وقت ان کا مشاہدہ کمرے کی کھڑکی

انسان کا دماغ مستعد نہ ہو یا وہ دوسری چیزوں کی طرف مشغول ہو یا نشے، بیماری یا بے توجہی کی حالت میں ہو تو یہ اثر و نقش بہت مدہم رہے گا اور ضرورت کو وقت اس کی تجدید نہیں ہو سکے گی۔ پس حافظے کا سب سے بڑا قانون یہ ہو کہ جتنا گہرا کسی چیز کا اثر ہوگا اتنا ہی اس کا یاد رکھنا آسان ہوگا۔ اور جتنا مدہم کسی چیز نقش ہوگا اتنا ہی اس کے بھولنے کا امکان بھی زیادہ ہوگا۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ حافظے کی تربیت اور اس کو ضبط و نظم کے لیے جہاں اس امر کی ضرورت ہو کہ مفید مطلب باتیں یاد رہ جائیں، وہاں، جیسا کہ آگے چل کر بتایا جائے گا، یہ بھی لازم ہو کہ غیر ضروری باتیں فراموش ہوتی رہیں۔

حافظے کی بہتر تربیت کے لیے صرف اتنا کافی نہیں کہ دماغ پر کوئی گہرا نقش ثبت ہو جائے۔ تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہو کہ بعض ایسے نقوش بھی مٹ جاتے ہیں جن کے متعلق انسان کا خیال ہوتا ہو کہ وہ عمر بھر باقی رہیں گے۔ اس اندیشے کا واحد علاج یہ ہو کہ جب کوئی خاص واقعہ حافظے کی گرفت میں آجائے تو دماغ کو چاہیے کہ اس کے مختلف پہلوؤں پر غور و فکر کرے اس کے قیام و استحکام میں مدد دے۔ عادیانگرا بھی حافظے کے حق میں ایک اچھی ضمانت ہو جو واقعہ تحریر و تقریر میں ہرایا جائے گا وہ اس واقعے کے مقابلے میں زیادہ عرصہ کے لیے یادگار رہے گا جسے ایک دفعہ دیکھنے یا سننے کے بعد کبھی بیان نہ کیا گیا ہو۔

لیکن دماغ کا حقیقی مرکز شعاعی (ڈسک) جس کے ذریعہ حافظہ کی پلیٹ پر تصویر اُترتی ہو، قوت مشاہدہ ہو۔ بہت کم لوگ اس قوت کے مکمل اور صحیح استعمال سے واقف ہیں۔ ایک شخص کے گھر میں برسوں ایک گائے بندھی رہتی ہو۔ گائے کا ایک سیلنگ چھوٹا ہو اور ایک بڑا، لیکن وہ نہیں بتا سکتا کہ وہاں چھوٹا ہو یا بایاں؟ ایک شخص سالہا سال ایک دفتر میں کام کرتا ہو، لیکن اگر اس سے یہ پوچھا جائے کہ اس کمرے میں روشن ہواں کتنے ہیں تو اسے جواب دینے سے پہلے سوچنا پڑے گا۔ عرصہ گزرا مجھے ایک دوست جس سے میری نئی نئی جان پہچان ہوئی تھی پہلی دفعہ اپنے گھر لے گیا

ہیں، لائبریری کی کتاب واپس کرنی ہو، دفتر سے لوٹتے وقت کیلاش سے ملاقات کرنی ہو۔ وغیرہ۔ روزانہ دونوں وقت کا یہ معمول حافظہ کی صحت کے لیے بہت کارآمد ثابت ہو گا۔

اچھے حافظے کے حصول کے لیے اعادے یا تکرار کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ ریاضی کو فارغ التحصیل نوجوانوں کے لیے اور ڈرامے کے پارٹ بار بار رٹنے ہی سے یاد ہوں گے لیکن کسی چیز کو طوطے کی طرح رٹنا کوئی معنی نہیں رکھتا، مفہوم کی طرف توجہ ہونی چاہیے۔ دل ہی دل میں رٹنے کے بجائے یہ آواز رٹنا بہتر ہو، یہ عمل صبح و شام سیر کے دوران میں یا پونچھنے کے کمرے میں ایک سوئی کے ساتھ سرانجام دینا چاہیے۔

اسی طرح جن واقعات کو اپنی بیوی یا خاوند یا کسی گہرے دوست سے بات چیت کی شکل میں دہرایا جائے گا وہ حافظے میں زیادہ اچھی طرح محفوظ رہیں گے۔ کچھ عرصہ پہلے مجھے اپنے ۵۰ فی صدی ملاقاتیوں کے نام یاد نہیں رہتے تھے۔ اب شاذ و نادر ہی کوئی نام بھولتا ہوں گا، کیوں کہ اب میں تعارف کے دوران ہی میں ان کے نام ذکر کرتا ہوں۔ ”یہ ہیں میرے دوست کپٹن جلیل احمد اور یہ صوفی عبدالحکیم“ میں مصافحہ کرتے وقت دل میں دہراتا ہوں ان کے چلے جانے کے بعد پھر ان کا نام ذکر کرتا ہوں۔ ”کپٹن جلیل احمد، صوفی عبدالحکیم“ اگر میں یہ سمجھوں کہ یہ دونوں صاحب مجھے آمندہ بھی ملتے رہیں گے، تو ان چلے جانے بعد پھر ان کا نام دہراتا ہوں۔ ”کپٹن جلیل احمد، صوفی عبدالحکیم“

ایک باقاعدہ اور با ترتیب طرز معاشرت بھی حافظے کی اصلاح و ترقی میں بہت مدد دے سکتا ہے۔ عام طور سے دیکھنے میں آیا ہو کہ جن لوگوں کی زندگی باقاعدہ اور ترتیب سے خالی ہو، وہ بھولناکتا ہوتے ہیں۔ خانہ داری کا سب سے اچھا اصول یہ ہو کہ برتن، لمپیپ، دیا، سلائی اور پائش کی ڈبیاں، چاقو، چمچے، دواؤں کی شیشیاں، چابیاں، کتابیں، بچوں کے کپڑے اور کھلونے وغیرہ سب اپنے اپنے مقررہ جگہوں پر اس ترتیب سے رکھے جائیں کہ ضرورت کے وقت ایک

سے باہر آسان پر چھائی ہوئی گھٹا کا لطف اٹھا رہا تھا یا دیوار کے ساتھ لٹکے ہوئے کینڈر کی سرخ تاریخوں میں بکھوایا ہوا تھا۔

توجہ بھی حافظے کا ایک اہم جز ہے بعض طالب علم کیوں بہت کم محنت کرنے کے باوجود اپنے ان ساتھیوں سے جو شبانہ روز دماغ سوزی کرتے ہیں، بہت لے جاتے ہیں، صرف اس لیے کہ جب استاد جماعت میں لیکچر دے رہا ہوتا ہو تو وہ اس کے ایک ایک لفظ کو توجہ اور غور سے سنتے ہیں۔ جوابات ان کی سمجھ میں نہیں آتی، دوبارہ پوچھ لیتے ہیں۔ اس طرح انھیں سارا سبق اچھی طرح ذہن نشین ہو جاتا ہو۔ لیکن اس کے خلاف وہ طالب علم جو لیکچر کے دوران میں بے خیالی سے بیٹھے رہتے ہیں، انھیں کچھ بھی یاد نہیں پڑتا۔ وہ گند ذہن اور غبی مشہور ہو جاتے ہیں۔ انھیں اپنی بے توجہی کا بہت برا خیال ہوتا ہو۔

توجہ ہی وہ چابی ہے جس سے حافظے کی بند کھڑکیاں کھولی جاسکتی ہیں۔ اپنے ساتھیوں، انصافوں، مائتوں اور گاہکوں کی بر بات غور سے سنی جائے، گھر، دفتر اور کادربار کے فرائض پورے دھیان سے سرانجام دیے جائیں، ہر چیز اٹھاتے، رکھتے، لیتے، دیتے اور خریدتے وقت پوری توجہ سے کام لیا جائے۔ ۵۰ فی صدی حافظہ صرف توجہ کا دوسرا نام ہو۔

غور و فکر کی عادت بھی حافظے کی بچی مددگار ہو۔ کسی کام پر سوچ سمجھ کر ہاتھ ڈالنا، کام کے دوران میں غور و فکر سے کام لینا اور کام ختم کر چکے کے بعد اس پر تنقیدی نظر ڈالنا نہ صرف حافظے کے اعتماد میں بلکہ ذہنی قابلیت میں بھی اضافہ کرے گا۔ روزانہ رات کو ستر پر دراز ہونے وقت دن بھر کے مشاغل پر چند لمحے سوچ بچار کرنے سے نہ صرف حافظہ قوی ہو گا، بلکہ ذہنی قابلیت میں بھی اضافہ ہو گا۔ اپنے آپ سے اپنی ضرورتوں کے مطابق مختلف سوالات کرنے چاہئیں، مثلاً: کس کس شخص سے کیا کیا وعدے کیے؟ کون سا کام کس حد تک سرانجام دیا اور کس حد تک باقی ہو گیا؟ کیا چیزیں خریدیں۔ اسی طرح روزانہ صبح بیدار ہوتے وقت دن بھر کا پروگرام ذہن میں مرتب کر لینا چاہیے، مثلاً آج مٹا اور حکیم کو خط لکھنے ہیں، دفتر کے فلاں فلاں کاغذات مکمل کرنے ہیں، بازار سے میپ کی چینی، آون اور جڑا میں خریدنی

بہت بڑھ گئی ہیں، لیکن حافظے کو غیر ضروری الجھنوں سے اب بھی بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ ہمارا حافظہ صرف انہی یادوں اور یادداشتوں سے معمور رہنا چاہیے جو عملاً ہماری زندگی میں مفید ثابت ہوں۔ ہماری ترقی اور کامیابی کی ضامن ہوں۔ جو شخص اپنی دماغ کی کھڑکی ہر بری بھلی، معقول و غیر معقول یا بے یلے کیساں کھلی رہنے دیتا ہو، وہ دراصل اپنے حافظے کو "کباڑی" کے دوکان بنادیتا ہو۔ بہتر یہ ہو کہ کوئی فضول بحث نہ کی جائے کوئی لغو بات نہ سنی جائے، کوئی بھل کتاب نہ پڑھی جائے، کوئی غیر ضروری بات یاد رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

کوئی صدمہ اتفاقی نہیں ہو سکتا کہ اُس کی یاد ہمیشہ کے لیے اپنے دماغ میں محفوظ رکھنے کی کوشش کی جائے یہ صحیح ہے کہ بعض صدمے اور حادثے جسم و روح پر نہایت مہلک اثر ڈالتے ہیں، بعض لوگ جو اُن کی تاب نہیں لاسکتے، پاگل ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ صورت حال کسی شخص کی قوت و اختیار سے دائمی باہر ہو تو قابل معافی ہو، ورنہ یہ جائز نہیں کہ جان بوجھ کر کسی صدمے کی بات کو ہر وقت تازہ رکھنے کی کوشش کی جائے۔ انگلستان کا مشہور مصنف ہربرٹ این کیسن ایک عورت کا ذکر کرتا ہے جو اپنے دو بچوں کی موت کے بعد اُن کی تصویریں سامنے رکھ کر روزانہ ایک گھنٹہ رو دیا کرتی تھی۔ ماد جو دے کہ اُس کے تین بچے زندہ تھے، لیکن گزرے ہوئے بچوں کی یاد میں اُس نے اپنی اور اپنے کنبے کی زندگی اجیرن بنا رکھی تھی۔ کیسن اس واقعہ کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے: "میری رائے میں یہ ایک درد ناک غلطی تھی۔ اپنے صدمے کو بھولنے کی کوشش کرنی چاہیے تھی۔..... رنج و غم اس قیمت کا ایک جزو ہے جو ہم زندگی کے بدلے ادا کرتے ہیں۔ یہ قیمت اتنی زیادہ نہیں ہونی چاہیے کہ ہم اپنی سرتوں کا دیوار نکال دیں۔"

لیکن بھوننا بھی ایک فن ہے جو شخص قابل فراموش باتوں کو فراموش نہیں کر سکتا وہ اپنی حافظے کی تعمیری صلاحیتوں کے ساتھ نا انصافی کرتا ہے۔ جب بھی دل پر غم و تشویش کا بوجھ محسوس ہو اُسے آثار

منٹ بھی تلاش و جستجو میں ضائع نہ کرنا پڑے۔ جو چیز جس جگہ سے اٹھائی جائے استعمال کرنے کے بعد وہیں رکھ دی جائے۔ جو لوگ باورچی خانہ کی چیز اٹھا کر کت پتا کی الماری میں رکھ دیتے ہیں وہ جان بوجھ کر اپنے حافظے کو پریشان کرتے ہیں۔ گھر سے باہر دفتر یا دکان میں بھی ترتیب اور قرینے کو ہر حال مقدم سمجھنا چاہیے۔ میز کے دراز اور الماری کے خانے الگ الگ چیزوں کے لیے وقف ہونے چاہئیں۔ کسی میں اسٹیشنری کسی میں ڈاک، کسی میں بل اور نوٹس کسی میں ریکارڈ اور کسی میں فائل۔ مختصر یہ کہ کسی موقع پر یہ نہ سوچنا پڑے کہ فلاں چیز کہاں رکھی ہو۔ حافظے پر غیر ضروری بوجھ ڈالنا عقل مندی میں داخل نہیں۔

اچھے حافظے کے خواہش مند کو فکر و تشویش کی غلامی، بے گز مقل نہیں کرنی چاہیے۔ ماضی کی مصیبتیں اور غلطیاں ماضی کے ساتھ رخصت ہو گئیں۔ انھیں یاد کر کے اور اُن پر کھپتا پھٹتا ہے۔ اپنے دماغ کو کیوں نہ حال کیا جائے؟ مستقبل کی فکر ماضی کو کھپتا ہے سے بھی زیادہ فضول ہے۔ کسی نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ "عظیم ترین مصیبتیں وہی ہیں، جنہیں نہیں آتیں۔" ہم کیوں وقتی مصائب کو اپنے دماغ و ذہن پر مسلط ہونے کی اجازت دیں؟ حافظہ ہمارے دماغ کا ایک بے بدل جوہر ہے۔ اُسے بیٹے ہوئے دکھوں اور آنے والے غموں کے حوالے نہیں کیا جاسکتا۔

بچوں کا حافظہ کیوں اچھا ہوتا ہے؟ ان میں سیکھنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت کیوں زیادہ ہوتی ہے؟ شاید کے علاوہ اس کا بڑا سبب یہ ہو کہ ان کے دماغ فکر و غم کے ذریعے اثرات سے پاک ہوتے ہیں۔ حافظے کی صفات، بے عیب پلیٹ پر ایسے روشن اور گہرے نقوش پڑتے ہیں کہ آخر دم تک محو نہیں ہوتے۔ ہر شخص کو اپنی بچپن کے کئی واقعات یاد ہوں گے۔ خود مجھے اپنی چار پانچ سال کی عمر کی چھوٹی چھوٹی باتیں اب تک یاد ہیں۔

قریناً ۲۰ سال پہلے کی باتیں۔ اب اگرچہ بالکل ویسا ہی صاف و شفاف حافظہ ناممکن ہے۔ کیوں کہ ہمارے فرائض، اشتغال، تعلقات اور احساسات بہت پھیل چکے ہیں۔ ہماری ذہنی صفات

پھینکنے کی ترکیب سوچنی چاہیے۔ بھر بہ بتاتا ہو کہ تنہائی میں حافظے کے کئی تکلیف دہ نقش ابھرتے ہیں، لہذا رنج و پریشانی کی حالت میں کبھی تنہا نہیں رہنا چاہیو جہاں تک ممکن ہو اپنا زیادہ سے زیادہ وقت دوستوں کی صحبت میں گزارا جائے۔ اگر حالات اجازت دیں تو نبا سفر اجنت یا رکھا جائے۔ صبح و شام کھلے آسمان کو نیچے دریا کے کنارے یا باغوں میں سیر و تفریح کی جائے۔ وقت کا کچھ حصہ لائبریری میں گزارا جائے۔ بے کاری اور سیاری کا آپس میں گمراشتہ ہو اس لیے حتی الوسع بے کاری سے اجتناب کیا جائے۔ مصروفیت بجائے خود ایک دل بہلا دہو۔ دل کے زخم مندمل کرنے کے لیے مصروفیت۔ وقت سے بھی بہتر مرہم ہے۔ اپنے اپنے حالات کے مطابق ہر اس تجویز پر

عمل کیا جائے جس سے پریشانیوں سے نجات ملے۔ پریشان آدمی کا حافظہ کبھی قابل اعتماد نہیں ہو سکتا۔ یہ ہیں موٹے موٹے اصول جن کی مدد سے ہم اپنے حافظے کی اصلاح کر سکتے ہیں، اُسے بہتر اور مفید بنا سکتے ہیں۔ اس حقیقت میں کوئی مبالغہ نہیں کہ تمام وہ لوگ جنہوں نے زندگی اور انسانیت کی کوئی نمایاں خدمت سرانجام دی ہو، دوسری خوبیوں کے علاوہ اچھے حافظے سے بھی بہرہ مند تھے۔ ہمیں بھی، اگر ہم ان کی راہ پر چلنا چاہتے ہیں، اپنے حافظے کی تربیت سے غافل نہیں رہنا چاہیے۔

محمد اقبال، سلمانی  
پریت نگر۔ امرتسر

## آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابل فخر دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دوا خانے کی لاجواب دوا:-

### مفرح مشکیں جسٹرڈ

استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دوران خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہے۔ ہر چہ ترکیب دوا کے ہمراہ ہے

ہمدرد دوا خانہ — دہلی

قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے۔

# صحت عامہ کا عالمگیر مجلس تنظیم

منعقدہ جون و جولائی ۱۹۴۶ء کی روداد

دار قلم میلول ڈی میکنزی ایم۔ ڈی۔ ڈی۔ پی۔ ایچ۔ ڈی۔ ٹی۔ ایم ایڈیٹر

## جو مجلس مذکور میں حکومت برطانیہ کے نمائندہ کی حیثیت سے شامل ہو

اعتماد ہو اور مفضلہ ذیل کسٹم حکومتوں کے نمائندوں کے دستخط اس پر ثبت ہیں :-

(۱) البانیہ	(۲۵) فرانس
(۲) اربنٹینا	(۲۶) گریس یعنی یونان
(۳) آسٹریا	(۲۷) گوالی مالا
(۴) آسٹریلیا	(۲۸) جزائر ہیتی
(۵) بلجیم	(۲۹) جزائر ہونڈراس
(۶) بولیویا	(۳۰) ہندوستان
(۷) برازیل	(۳۱) ایران
(۸) بلغاریا	(۳۲) عراق
(۹) بیلجورجین ایس ایس آر (۳۳) اٹلی	
(۱۰) کینیڈا	(۳۴) لبنان
(۱۱) چلی	(۳۵) لائبیریا
(۱۲) چین	(۳۶) کسمبرگ
(۱۳) کولمبیا	(۳۷) میکسیکو
(۱۴) کوسٹاریکا	(۳۸) نیدرلینڈ یعنی ہالینڈ
(۱۵) کوبا	(۳۹) نیوزی لینڈ
(۱۶) زیمبو سلوکیا	(۴۰) نکاراگوا
(۱۷) ڈین مارک	(۴۱) ناروے
(۱۸) ڈومینیکن ریپبلک	(۴۲) پانامہ
(۱۹) ایجوڈار	(۴۳) پیراگوئی
(۲۰) ایچیٹ یعنی مصر	(۴۴) پیرو
(۲۱) ایری یعنی آئر لینڈ	(۴۵) جزائر فلپائن
(۲۲) ایل سالوڈار	(۴۶) پولینڈ
(۲۳) ایٹیو پی یعنی حبشہ	(۴۷) پرتگال
(۲۴) فن لینڈ	(۴۸) حکومت سعودیہ عربیہ

”متحدہ اقوام عالم“ کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت کے اہتمام سے ایک بین الاقوامی صحیحی مجلس ”انسٹریٹیشنل سلیٹھ کانفرنس“ سال ۱۹۴۶ء کے وسط میں منعقد ہوئی جس کا مقصد بین الاقوامی صحت عامہ کے لیے مجلس تنظیم کا قائم کرنا تھا اور جس کے جلسے ۱۹ جون سنہ ۱۹۴۶ء سے لے کر ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء تک ہوتے رہے۔ اس کا مقام اجلاس نیو یارک (ممالک متحدہ امریکا) تھا۔ اس مجلس نے ان تجاویز کو بحث کی بنیاد قرار دیا جن کو امرین فن کی اس تہیدی کمیٹی نے بحث کے لیے منتخب کیا تھا جس کو ”متحدہ اقوام عالم“ کی اقتصادی اور معاشرتی مجلس مشاورت نے مقرر کیا تھا۔ کمیٹی مذکور کا اجلاس ۱۹ جولائی ۱۹۴۶ء میں بمقام پیرس منعقد ہوا تھا مجلس مشاورت مذکور نے زائٹیشنل سلیٹھ کانفرنس (غور و خوض کے بعد مفضلہ ذیل آئینی دفعات تجویز کیں :-

(الف) صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے نظام عمل (دستور العمل) مرتب کیا جائے۔  
(ب) صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے اس کے نشوونما پانے اور مستحکم بنیادوں پر قائم ہونے کو پہلے ایک تہیدی با اختیار مجلس (انسٹریٹیشن) مقرر کی جائے۔

(ج) بین الاقوامی صحت عامہ کے آفس کے متعلق معاہدہ کا مسودہ مرتب کیا جائے۔  
ان تمام ضروری کاغذات کی اصل عبارت انگریزی فرانسیسی، روسی، چینی اور سپین کی زبانوں میں لکھی گئی۔  
ان کا ہر ایک نسخہ کاپی، یکساں طور پر مستند اور قابل

کی مرکزی حکومت،

(۴۹) سیام

(۵۰) سوئیٹزرلینڈ

(۵۱) سیریا یعنی ملک شام

(۵۲) حکومت برطانیہ

(۵۳) حکومت اردن

(۵۴) مملکت متحدہ امریکا

(۵۵) یوگوسلاویہ

(۵۶) یوکرینین ایس ایس آر

(۵۷) پولینڈ

(۵۸) یوگوسلاویہ

مملکت متحدہ برطانیہ نے ہر سہ کا عدالت پر اس طرح دستخط کیے ہیں کہ کسی ترمیم و اصلاح کے لیے گنجائش باقی نہیں چھوڑی۔

بجائے ان وسیع فرائض کے جن کے عمل میں لائے

جائے کو صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے "اساسی

نظام عمل" میں بالاتفاق تسلیم کیا گیا ہو اور جو جن طب

کے اکثر شعبہ جات پر مشتمل ہیں، اس نئی مجلس تنظیم

کے اعمال اور اس کے کام کے چلانے والوں کے

متعلق کسی قدر تفصیل کے لکھنا ان کثیر التعداد ڈاکٹری

پیشہ صحاب کے لیے دل چسپی کا موجب ہو گا جو یہ

جاننے کے خواہش مند ہیں کہ وہ خود یا وہ طبی ادارے

جن کے ساتھ ان کا تعلق ہو کو سنا طرز عمل اختیار کریں

جس کے باعث اس نئی مجلس کا اپنے مقصد میں

کامیاب ہونا یقینی ہو جائے۔

## مجلس تنظیم کے اصول و اعمال

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے کام کی بنیاد

مفصلہ ذیل اصول پر رکھی گئی ہو۔

لفظ صحت کا صرف یہ مفہوم نہیں کہ کوئی شخص

کم زور یا بیمار نہیں، بلکہ اس کا مفہوم یہ ہو کہ انسان جملہ

طبعی اور ذہنی حالات کے لحاظ سے اور نیز اس حیثیت

سے کہ وہ ایک متوازن ہستی ہو (یعنی طبعی یا ذہنی

اور عقلی یا معاشرتی حیثیت سے اس میں کوئی نقص نہ

پایا جائے) "صحت" کے ممکن سے ممکن اعلیٰ ترین

معیار کو حاصل کرنا، اس کو قائم رکھنا اور اس سے لطف اندوز

ہونا ہر ایک انسان کے بنیادی حقوق میں سے جو نسل اور

رنگ کے امتیاز کی وجہ سے، یا کسی سیاسی اور مذہبی اختلاف

کی بنا پر، یا اقتصادی اور معاشرتی حیثیت مختلف ہونے

کے باعث، کسی ایک کو دوسرے سے بالاتر یا اس سے

کمتر نہیں سمجھا جا سکتا (ملا تفریق اور بغیر کسی امتیاز کے

ہر ایک انسان کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اعلیٰ درجہ کی صحت

حاصل کر کے اس کا لطف اٹھائے)۔ تمام لوگوں کا یکساں

طور پر "صحت" سے لطف اندوز ہونا پُر امن و سکون

زندگی بسر کرنے کی بنیاد ہے اور اس کا انحصار تمام افراد

انسان اور جملہ حکومتوں کے ایک دوسرے کے ساتھ

کامل ترین تعاون کرنے پر ہو کسی ایک حکومت کا صحت

عامہ کو ترقی دینا اور اس کے اعلیٰ ترین معیار کو قائم رکھنا

تمام دیگر حکومتوں اور قوموں کے لیے مفید ہو لیکن اگر

مختلف اقوام عالم اور مختلف حکومتیں اپنے اپنے طور پر

صحت عامہ کو ترقی دینے میں کوشاں ہوں اور امراض پر قابو

پانے خصوصاً مسری اور متعدی امراض کے اسناد کے

لیے ہر ایک دوسرے کے جدا گانہ طریق عمل اختیار کرے

تخصراً یہ کہ ان میں اتحاد عمل نہ ہو تو یقیناً یہ ایک ہمہ گیر

خطرہ ہو گا۔

بچوں کا اصول صحت کے مطابق صحت بخش حالات

میں نشوونما پانا ایک ایسا مسئلہ ہے جس کو بنیادی اہمیت

حاصل ہو۔ اس قسم کے نشوونما کو ترقی دینے کے لیے یہ

بیمہ فردی ہو کہ طب اور نفسیات (سائیکالوجی) اور

علوم متعلقہ کو اس قدر وسعت دی جائے کہ سب لوگ اس

سے مستفید اور بہرہ ور ہوں۔ ہر ایک انسان میں یہ استعداد

پائی جائے اور وہ اس قابل ہو کہ گرد و پیش کے متبادل

اور تغیر پذیر حالات میں دوسروں کے ساتھ اتفاق اور

اتحاد کی زندگی بسر کر سکے۔ ساتھ ہی یہ بات یاد رکھنے کے

قابل ہو کہ صحت کی بیش بہا اور بے بدل نعمت کو حاصل

کرنے اور اس کو قائم رکھنے کے لیے یہ نہایت ضروری ہے

کہ عام لوگوں کو اصول حفظ صحت سے واقف کیا جائے

اور ان میں ایک ایسی ذہنیت پیدا کی جائے کہ وہ حفظ

صحت کی تدابیر کو عمل میں لائے جائیں گے بے سرگرم تعاون

کرنے پر آمادہ ہوں۔ تمام حکومتوں کو اپنی یہ ذمہ داری

محسوس کرنی چاہیے کہ لوگوں کی صحت عامہ کو قائم اور

محفوظ رکھنا (بلکہ اس کو ترقی دینا) ان کا فرض ہے۔ یہ فرض

وہ صرف اس صورت میں انجام دے سکتی ہیں جب کہ

وہ تدابیر حفظ صحت پر پورے طور سے عمل پیرا ہوں



اور اصلاح معاشرت کے لیے مناسب اور موثر تجاویز عمل میں لائیں۔

ان اصول کو مدنظر رکھتے ہوئے ”صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم“ کا کام سب ذیل ہو گا۔

(۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے مسائل پر وہ ان تمام حکومتوں کی رہنمائی کرے گی جو اس کی رکن ہیں۔ تمام حکومتوں میں یکسانی کے ساتھ اس مجلس کی ہدایات پر عمل درآمد کرنے کا بھی مجلس انہیں انتظام کرے گی۔ ان میں اتحاد عمل پیدا کرنا اس مجلس کا فرض ہو گا۔

(۲) جمعیت متحدہ اقوام، خصوصی مجالس تنظیمیہ، جملہ حکومتوں کے شعبہ ہائے نظام صحت، طب کی پیشہ ور جماعتوں، اور دیگر ادارہ ہائے تنظیمیہ جن کے ساتھ تعاون کرنا قرین صواب معلوم ہو، ان سب کے ساتھ یہ مجلس (عالم گیر مجلس تنظیم) اتحاد عمل سے دریغ نہیں کرے گی، اور ان کے مساعی میں ان کا ہاتھ بٹائے گی۔

(۳) اگر اس مجلس کی رکن حکومتوں میں سے کوئی حکومت اپنے صحت عامہ کے شعبہ کو استحکم بنانے کے لیے مدد طلب کرے تو مجلس انہیں اس کو مدد دے گی۔

(۴) جو حکومتیں ان خود اس مجلس سے دست اعانت بڑھانے کی درخواست کریں یا کم از کم مجلس ہذا کی مدد قبول کریں ان سے لیے ان کے حسب الطلب مناسب طریقہ پر فنی واقفیت بہم پہنچائی جائے گی اور عند الضرورت دوسرے ذرائع اور وسائل سے بھی ان کی مدد کی جائے گی۔

(۵) متحدہ جمعیت اقوام کی درخواست کرنے پر ان ملکوں اور ان علاقوں کے لوگوں کے لیے جن کا نظام ادارہ کی قومی تر حکومت کے سپرد ہو، شعبہ صحت کے قیام اور اس کے استحکام کے سلسلہ میں خدمات بہم پہنچائی جائے گی یا ان کے بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے گی۔

(۶) حسب ضرورت ادارہ ای اور فنی شعبوں کا قائم کرنا اور ان کو قائم رکھنا اور ان کے لیے خدمات مہیا کرنا۔ دبائی امراض اور اعداد و شمار کا شعبہ بھی ان میں شامل ہو۔

(۷) دبائی امراض اور مقامی سیاریوں کے ازالہ و ہتھیصال کے لیے یا دوسرے علل اور عوارض کو دور

کرنے کے لیے جو تجاویز مفید اور موثر ہوں ان میں روح ڈالنا اور ان کو ترقی دینا۔

(۸) حادثات کے نقصانات اور ضررات کو روکنے کی غرض سے جو ادارہ ہائے خصوصیہ قائم ہیں ضرورت کے مطابق ان کو ترقی دی جائے اور ان کی جدوجہد میں ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۹) نیز حسب ضرورت اصلاح تغذیہ، اقامتی مکانات کی بہم رسانی، حفظ صحت کی تدابیر عمل میں لانے، تفریحی وسائل مہیا کرنے، اقتصادی ذرائع اختیار کرنے، طبقہ عمال سے کام لینے اور دیگر ایسے امور کو سرانجام دینے کے سلسلہ میں جن کا تعلق صحت عامہ سے ہو، ان جماعت ہائے خصوصیہ کے ساتھ تعاون کرنا جو ان مقاصد کی تکمیل کے لیے قائم ہوں۔

(۱۰) وہ تمام مجالس جو علمی حیثیت سے یا لحاظ اپنے پیشہ کے صحت عامہ کو ترقی دینے میں مہم اور معاون ثابت ہوں ان جماعتوں کے لیے پھلنے پھولنے کے مواقع بہم پہنچانے میں ان کی مدد کی جائے۔ اور ان کے ساتھ تعاون کیا جائے۔

(۱۱) بین الاقوامی صحت عامہ کے جملہ امور کے متعلق سہ ماہی، واجب تسلیم نظر بیے اور قواعد و ضوابط تجویز کرنا یا ان کے متعلق سفارش کرنا، اور ان کو فرض کو انجام دینا جو امور مذکورہ کے متعلق اس مجلس کے ذمے لگائے جائیں بشرطیکہ وہ اس کے اعراض و مقاصد کو موافق ہوں۔

(۱۲) بچہ اور بچہ کی ماں کی صحت اور ان کے بہبود کا خیال رکھنا اور اس کو ترقی دینا اور ایسی استعداد اور ذہنیت پیدا کر کے اس کا نشوونما حاصل کرنا جس کی وجہ سے اور اس کی بدولت آدمی اجتماعی زندگی کے تغیر پذیر اور متبادل ماحول میں اسی ماحول کے موافق زندگی بسر کر سکے۔

(۱۳) ذہنی صحت کے تحفظ اور ترقی کے لیے جو کوششیں کی جائیں (ان کی حوصلہ افزائی کا سامان بہم پہنچا کر) ان کا نشوونما کیا جائے خصوصاً جس کا اثر نوع انسانی کے باہمی خوشگوار تعلقات اور موافقانہ زندگی بسر کرنے پر پڑتا ہو۔

(۱۴) حفظ صحت کے دائرہ عمل کی حدود میں رہ کر تجسس اور تحقیق درپیرج) کی جائے اس کو جاری رکھنے اور ترقی دینے کی کوشش کی جائے۔

(۱۵) جو لوگ حفظ صحت کے سلسلہ میں کام کر رہے ہیں اور جو اصحاب طبی پیشہ ہیں یا اس کے رطب اور ڈاکٹر کے متعلقات اعتبار کیے ہوئے ہیں ان کی تعلیم اور تربیت و ترمیم (ڈٹرننگ) کی اصلاح کی جائے اور اس کے معیار کو بلند کرنے اور اس کو ترقی دینے کے وسائل اختیار کیے جائیں۔

(۱۶) ادارہ ہائے خصوصیت کے ساتھ تعاون کرنے کے سلسلہ میں بشرط ضرورت یہ مجلس اپنا فرض تصور کرے گی کہ ان امور متعلق معاشرت اور امور ادارہ نظامیہ کا مطالعہ کرے اور مطالعہ کے نتائج کی بابت رپورٹ شائع کرے جن کا اثر صحت عامہ پر پڑتا ہو یا ان کا تعلق اس طبی خبر گیری سے جو جو اسناد مرض (حفظ) ماتقدم، اور علاج مرض کے نقطہ نظر سے کی جاتی ہے اس کے ضمن میں شفا خانوں کی خدمات اور معاشرتی تعلقات کا تحفظ بھی شامل ہے۔

(۱۷) امور متعلقہ صحت عامہ کے بارے میں برہم کی واقفیت بہم پہنچانا، مشورہ دینا، اور مدد کرنا مجلس نڈا کا فرض ہوگا۔

(۱۸) امور متعلق صحت عامہ کے بارے میں تمام لوگوں اور جملہ اقوام عالم کے اندر ایک ایسی رائے عامہ پیدا کر کے اس کو ترقی دی جائے جس کی بنا صحیح معلومات پر ہو۔

(۱۹) اسرار امراض، اسباب موت، اور اعمال طبیہ متعلق صحت عامہ (کے اصطلاحی ناموں) کا ایک بین الاقوامی فرہنگ مرتب کیا جائے اور جب کبھی ضرورت محسوس ہو اس پر نظر ثانی کی جائے

(۲۰) ضرورت کے مطابق طریق تشخیص کے لیے ایک مسئلہ معیار مقرر کیا جائے۔

(۲۱) خوراک کی چیزوں کی بابت، اور ان اشیاء کی بابت جو علم الحیات (میا لوجی) کے نظریوں کے مطابق تیار اور مہیا کی جاتی ہیں یا دوا سازی کے اصول پر تیار کی جاتی ہیں یا ایسی ہی دیگر اشیاء کی بابت (جو پبلک کے استعمال میں آتی ہیں) بین الاقوامی معیار مقرر کیے جائیں اور انھی

کو ترقی دی جائے یعنی رائج کیا جائے۔

(۲۲) عام طور پر وہ تمام ذرائع اور وسائل عمل میں لائے جائیں جن کا عمل میں لانا اس مجلس تنظیم کے اغراض و مقاصد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہو۔

## حقیقی رکنیت اور الحاقی رکنیت

ہر ایک حکومت کو یہ حق حاصل ہو کہ وہ اس صحت کی عالم گیر مجلس تنظیم میں بحیثیت اس کے ایک رکن کے شامل ہو، لیکن ان شرائط کو بہر حال ملحوظ رکھا جائے گا جن کی تفصیل مجلس نڈا کے آئین میں درج ہے۔ مزید برآں ملک اور علاقے جن پر وہ ذمہ داریاں عائد نہیں ہوتیں جو بین الاقوامی تعلقات کا نتیجہ ہیں ان کو بھی بعض مخصوص شرائط پر اس مجلس کا الحاقی رکن بنایا جاسکتا ہو۔

## تکمیل مقصد کے ذرائع

صحت عامہ کی عالم گیر مجلس تنظیم کے فرائض کی بجا آوری اور جو مقصد اس کے پیش نظر ہو اس کی تکمیل کے لیے مفسدہ ذیل ذرائع قرار پائے ہیں جو مجلس نڈا کے لیے بمنزلہ اس کے اعضاء کے ہیں :-

(الف) عالم گیر مجلس صحتی (ورلڈ ہیلتھ اسمبلی)

(ب) مجلس انتظامیہ

(ج) شعبہ تنفیذ احکام (سکرٹریٹ)

## عالم گیر مجلس صحتی

”عالم گیر مجلس صحتی“ ان حکومتوں کے نمائندوں پر مشتمل ہوگی جو صحت عامہ کی ”عالم گیر مجلس تنظیم“ کے حقیقی ارکان ہیں۔ ہر ایک حکومت جو ”عالم گیر مجلس تنظیم“ کی حقیقی رکن ہو اس کو ”عالم گیر مجلس صحتی“ کے لیے زیادہ سے زیادہ تین نمائندے بھیجنے کا حق حاصل ہوگا جن میں سے ایک کو وہ ”نمائندہ اعلیٰ“ (چیپ ڈپٹی گیٹ) مقرر کر کے بھیجے گی۔ نمائندہ اعلیٰ کے جلیل القدر عہدے کے لیے کسی ایسے شخص کو منتخب کرنا ہوگا جو صحت عامہ کے شعبہ میں اعلیٰ ترین فنی قابلیت رکھتا ہو کسی ایسے شخص کو دوسرے اصحاب پر ترجیح دی جائے گی جو اس حکومت کے قومی صحتی نظام کی پورے طور سے نمائندگی کر سکے۔

سرکاری یا غیر سرکاری طور پر کسی ایسی حکومت کے اندر قائم ہو جو اس مجلس کی رکن ہو۔

(۸) دوسرے ایسے اعمال کی انجام دہی یا ایسے اقدامات کرنا جن سے کہ مجلس تنظیم کے مقصد کو تقویت پہنچے۔

بیز عالم گیر مجلس صحت کو اختیار ہوگا کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو عالم گیر مجلس تنظیم کے دائرہ لغوہ کے اندر ہو کسی دوسری مجلس تنظیمی کے ساتھ جو اس کی ہم مقصد ہو، قول و قرار یا معاہدہ کرے۔ علاوہ ازیں اس مجلس صحت کو حق حاصل ہوگا کہ وہ امور مفصلہ ذیل کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے۔

(۹) حفظ صحت عامہ اور قرضینہ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے قواعد و ضوابط وضع کرنا یا کوئی دوسری کارروائی جس سے متعدد سیاریوں کے ایک ملک سے دوسرے ملک میں پھیلنے کا استدعا مقصود ہو۔ اس کے لیے قواعد بنانا اور طریق عمل کی تعبیر کرنا۔

(۱۰) اسما، امراض، اسباب موت، اور صحت عامہ کے متعلقہ اعمال کے فرسنگ تیار کرنا

(۱۱) بین الاقوامی عمل درآمد کے لیے طریقہ تشخیص امراض کے معیار مقرر کرنا۔

(۱۲) جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات (بیا لوجی) یا فن دوا سازی ہول اور اکیب پر کار بند ہو کر تیار کی جاتی ہیں، ان کی سلامتی اور تحفظ ان کے خالص بیضہ آمیزش سے پاک ہونے، اور ان کے مؤثر ہونے کے لیے معیاروں کا مقرر کرنا۔

(۱۳) اسی طرح جن اشیا کا تعلق بین الاقوامی تجارت سے ہو اور علم الحیات یا فن دوا سازی کے ہول اور ترائکیب کے مطابق تیار کی جاتی ہیں ان کے متعلق اشتہار دینا اور ان پر لیبل لگانا اور اس بارے میں معیاروں کا مقرر کرنا۔

جب عالم گیر مجلس صحت ان امور مفصلہ بالا کے متعلق قواعد و ضوابط مرتب کرے گی تو مناسب طریقہ پر ان سب حکومتوں کو مطلع کیا جائے گا جو مجلس تنظیم کے رکن ہیں اس کے بعد ان سب حکومتوں پر ان قواعد و ضوابط کی پابندی لازم ہوگی۔ مستثنیٰ صورت فقط یہ ہوگا کہ اس معاہدہ کے اندر جو مجلس ہذا کے نوش میں درج ہو کوئی حکومت شعبہ تنفیذ

یہ عالم گیر مجلس صحت یا قاعدگی کے ساتھ سال بھر میں ایک مرتبہ منعقد ہو کر ملے گی۔ لیکن اگر ضرورت محسوس ہو تو سالانہ اجلاس کے علاوہ دوسرے اوقات میں بھی اس کا انعقاد ہو سکتا ہو۔

عالم گیر مجلس صحت جن فرائض و اعمال کی سرانجام دہی کے لیے قائم کی گئی ہو جملہ ان کے بعض کی تفصیل یہ ہے:-

(۱) "عالم گیر مجلس تنظیم" کے طرق عمل کی تعیین کرنا

(۲) ان حکومتوں کی تعیین کرنا جن کو یہ استحقاق حاصل ہوگا کہ "مجلس انتظامیہ" کے لیے اپنا نمائندہ بھیجیں

(۳) مجلس انتظامیہ اور ڈائریکٹر جنرل: (شعبہ

تنفیذ احکام کا ناظم عملے) کی بھیجی ہوئی رپورٹوں اور ان کی سرگرمیوں پر تبصرہ کرنا اور ان کو منظور کرنا۔ نیز اگر وہ

مناسب تصور کرے تو مجلس انتظامیہ اس کے طریق کار یا مسائل یا تحقیقات کے متعلق ہدایات دے، جن

کے مطابق مجلس مذکور اپنے امور سرانجام دے۔

(۴) عالم گیر مجلس تنظیم کی مالی پالیسی کی نگرانی کرنا،

اور میزانیہ (بجٹ) پر نظر ثانی کرنے کے بعد اس کی

منظوری دینا۔

(۵) مجلس تنظیمیہ، خواہ ان کی حیثیت قومی ہو یا بین

الاقوامی، اور قطع نظر اس سے کہ وہ سرکاری ہوں یا غیر

سرکاری، بہر حال جن پر اسی نوعیت کی ذمہ داریاں عائد

ہوتی ہوں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ پر عائد

ہوتی ہیں ان کو دعوت دی جائے کہ وہ اس عالم گیر مجلس صحت

کے جلسوں میں یا ایسی مجالس مشاورت اور ایسی کمیٹیوں کے

جلسوں میں شریک ہونے کے لیے جو اس کی قیادت میں

اور اسی کی زیر نگرانی منعقد ہوں، اپنا نمائندہ مقرر کریں۔

(۶) ان سفارشات پر غور کرے جن کا تعلق صحت

عامہ سے ہو اور جو "متحدہ اقوام" کی مجلس عامہ یا اقتصادی

اور معاشرتی مجلس مشاورت یا "مجلس تحفظ" یا مجلس

اُمنارڈر سٹی شپ کونسل ہونے پیش کی ہوں۔

(۷) مجلس تنظیم کے صحاب عمل کا تجسس و تحقیق

درلیرج، متعلق صحت عامہ کو جاری رکھنا اور اس کو

ترقی دینا، خواہ وہ اس کے لیے اپنا کوئی ادارہ قائم

کریں یا کسی دوسرے ادارہ کے ساتھ تعاون کریں جو

بین الاقوامی مائندگی کی اہمیت، اعلیٰ ترین پایہ کی جو ضرورتیں رکھنا بھی بے انتہا ضروری ہو کہ اس مجلس کے ارکان ممکن سے ممکن وسیع ترین جغرافیائی حدود سے انتخاب کیے جائیں۔

شعبہ ہذا کا ناظم اعلیٰ اور اس کے سرشتہ کے اعضاء عالمہ اشاف کے ارکان، اپنے فرائض کی سرانجام دہی میں عالم گیر مجلس تنظیم کے علاوہ کسی حکومت یا کسی دوسرے با اختیار بیرونی ادارہ کی ہدایات قبول نہیں کریں گے اور نہ ہی ان کی تلاش میں رہیں گے۔ وہ کسی ایسے فعل اور عمل سے احتراز کریں گے جس سے ان کی بین الاقوامی حیثیت پر نامناسب اثر پڑنے کا احتمال ہو۔ تمام وہ حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کی رکن ہیں وہ اس کی سختی کے ساتھ پابند ہوں گی کہ شعبہ ہذا کے ناظم اعلیٰ اور اس کے سرشتہ کے اعضاء عالمہ کی خالص بین الاقوامی حیثیت کو ہر وقت اور ہمہ حال ملحوظ رکھیں اور ان پر کسی قسم کا اثر ڈالنے کا ارادہ تک نہ کریں۔

## مناسب انتظامات

مجلس مشاورت: مجلس سچی اور مجلس انتظامیہ کو اختیار ہوگا کہ کسی ایسے امر پر غور و خوض کرنے کے لیے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے حلقہ نقوذ کے اندر جو مفائی یا عمومی اور فنی یا خصوصی مجلس مشاورت رکھتا ہو، منعقد کرائیں۔ اور اس قسم کی مجالس مشاورت کو لیے خواہ ان کا تعلق بین الاقوامی مجالس تنظیم سے ہو یا حکومت واحدہ کی مجالس تنظیم سے ہو اور قطع نظر اس کے کہ انکی حیثیت سرکاری ہو یا غیر سرکاری، مائندگی کا انتظام کریں۔

صدر مقامات: عالم گیر مجلس سچی "مستقرہ اقوام" کا مستورہ حاصل کرنے بعد عالم گیر مجلس تنظیم کے لیے صدر مقامات کی تعیین کرے گی۔

علاقوں کیلئے انتظامات: عالم گیر مجلس سچی وقتاً فوقتاً ان علاقوں کے جغرافیائی حدود کی تعیین کرے گی جن علاقوں میں علاقہ جی کے لیے مقامی مجلس تنظیم کا قائم کرنا مناسب اور قرینِ سواب ہو اس قسم

احکام کے ناظم اعلیٰ ڈائریکٹر جنرل، کو مطلع کر دے کہ وہ ان قواعد کو تسلیم نہیں کرتی بان کی ترمیم و اصلاح چاہتی ہو

## مجلس انتظامیہ

یہ مجلس انتظامیہ ارکان پر مشتمل ہوگی جن کو انتظامیہ ایسی حکومتیں جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رکن ہیں مقرر کریں گی۔ عالم گیر مجلس سچی کا یہ فرض ہوگا کہ مسادبانہ جغرافیائی تقسیم کو مدنظر رکھ کر ان انتظامیہ حکومتوں کی تعیین کرے جن کو مجلس انتظامیہ کے لیے اپنا کوئی رکن مقرر کرے گا۔ حقائق حاصل ہوگا۔ حکومتوں کو اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ وہ اس مجلس کی رکنیت کے لیے کسی ایسے شخص کو امر کریں جو حفظ صحت کے شعبہ میں فنی حیثیت سے حکومت کا قابلِ ترین فرد ہو۔ مجلس انتظامیہ کے بعض اعضاء کی تفصیل یہ ہے:-

۱۔ (الف) عالم گیر مجلس سچی کے جنرل سیکرٹری اور اس کے مقرر کردہ طرق عمل کو مجلس مائندگی کے حسن منتظم ہونے کی حیثیت سے حل میں لانا اور مؤثر بنانا اس کا فرض ہوگا۔

۲۔ (ب) ایک معین مدت کے لیے عمومی لانچنگ عمل (جرنل ریوگزام) مرتب کر کے مائندگی سچی کے سامنے پیش کرنا۔

۳۔ (ج) اس کے نتیجے کے طور پر جو مسائل معرض بحث میں آئیں ان کا مطالعہ کرنا اور ان کے متعلق بحث و تحقیق کرنا۔

۴۔ (د) اگر ایسے واقعات پیش آئیں جن کے بارے میں فوری کارروائی کرنا لازم ہو تو ان کے متعلق مناسب اور ضروری تدابیر اختیار کرنا۔

## شعبہ تنفیذ حکام (ڈسکرٹریٹ)

یہ شعبہ ایک ناظم اعلیٰ ڈائریکٹر جنرل، اور اس کے فنی اور انتظامی (اداری) عمل پر مشتمل ہوگا۔ عملہ اشاف کے ارکان کی تعداد عالم گیر مجلس تنظیم کے اجتماع اور اس کی ضرورت کے مطابق ہوگی اور ان کا تقرر ناظم اعلیٰ کے اختیار میں ہوگا۔ تقرر عملہ کے سلسلہ میں یہ ملحوظ رکھنا ہے کہ ضروری ہوگا کہ شعبہ ہذا کے لیے ان کی قابلیت اور استعداد عمل، ان کا صدق و خلوص اور دیانت اور

سالانہ اس مضمون کی رپورٹ بھیج کرے گی کہ اس نے سال کے دوران میں اپنے لوگوں کی صحت عامہ کی اصلاح اور اس کو ترقی دینے کے لیے کون کون سا ذرائع اور وسائل اختیار کیے اور کہاں تک اس کو اس میں کامیابی حاصل ہوئی۔ نیز یہ کہ عالم گیر مجلس تنظیم نے جو سفارشات کی تھیں ان کو عمل میں لانے کے لیے اس نے کہاں تک کوشش کی اور قواعد و ضوابط، معاہدے اور صحت عامہ کے متعلق باہمی قول و قرار کے احکام و تنفیذ کے لیے کونسا عملی قدم اٹھایا۔ مزید برآں جو اہم قوانین، قواعد و ضوابط، سرکاری رپورٹیں اور صحت عامہ کے متعلق اعداد و شمار حکومت مذکور شائع کیا کرے ان کو جلد از جلد عالم گیر مجلس تنظیم کے پاس بھیج دیا کرے گی۔ بالآخر ہر ایک حکومت جو مجلس مذکور کی رکن ہو، اپنی رپورٹیں متعلق اعداد و شمار بابت صحت عامہ، اور امراض و بانیہ کے متعلق مجلس مذکور کو بھیجا کرے گی۔ نیز مجلس انتظامیہ کے استند عا کرنے پر کوئی ایسی مزید واقعیت سپم پہنچانا بھی اس حکومت کا فرض ہوگا، جس کا تعلق صحت عامہ کے عملی پہلو سے ہے۔

دوسری مجالس تنظیمیہ کے ساتھ عالم گیر مجلس تنظیم کے روابط: ————— "متحدہ اقوام" کے ساتھ اس عالم گیر مجلس تنظیم کا تعلق اس کے ایک مخصوص عضو عامل کی حیثیت سے ہوگا۔ اسی طرح حسب صوابدید ان ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ جن کی نوعیت بین الاقوامی سرکاری ہو موثر تعلقات پیدا کرنا اور ان کے ساتھ تعاون کرنا مجلس مذکور کا فرض ہوگا۔ نیز غیر سرکاری بین الاقوامی ادارہ ہائے تنظیم اور سرکاری و غیر سرکاری قومی اداروں کے ساتھ باہمی مشاورت اور تعاون باہمی کے لیے مناسب انتظام کرنے کا اس کو عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کو اختیار ہوگا۔

عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور نظام عمل کو اس وقت سے نافذ سمجھا جائے گا جب کہ "متحدہ اقوام" کی ارکان حکومتوں سے چھتیس حکومتیں مذکورہ آئین اور نظام عمل کو یا تو بغیر چون و چرا کے تسلیم کر کے یا اپنی پیش کردہ اصلاح اور ترمیم منوا کر اس پر اپنا دستخط ثبت کر دیں گی۔

کی مقامی مجلس تنظیم ایک مقامی کمیٹی اور مقامی آفس پر مشتمل ہوگی اور کمیٹی کے اعضاء ارکان اس حکومت کو نمایندہ ہوں گے جو عالم گیر مجلس تنظیم کی حقیقی یا الحاقی رکن ہو اور جس کے حدود کے اندر یہ مجلس تنظیم قائم کی گئی ہو۔ ان مقامی کمیٹیوں کے بعض فرائض اور اعمال کی تفصیل یہ ہے۔

(الف) ان امور کے متعلق طرق عمل کا وضع کرنا جن کی نوعیت مقامی ہو اور اسی علاقہ تک محدود ہو جس کے مفاد کے لیے وہ مجلس قائم کی گئی ہو۔

(ب) علاقہ کے مقامی آفس کے اعمال و فرائض اور اس کی سرگرمیوں کی نگرانی کرنا۔

(ج) علاقہ کے مقامی آفس کو مشورہ دینا کہ وہ امور متعلق صحت عامہ کی بابت کوئی ایسی تحقیق کرنے کے لیے یا کوئی زائد کام کرنے کی غرض سے فنی مجلس مشاورت ڈیٹیکٹل کانفرنس منعقد کرے جس کی وجہ سے اس علاقہ میں مجلس تنظیم کے اعراض و مقاصد کو ترقی حاصل ہو۔ (د) مرکزی مجلس تنظیم کے میزانیہ (بجٹ) میں سے جو رقم اس علاقہ کے لیے مخصوص کی گئی ہو اگر اس کی ضروریات متعلق صحت عامہ اس سے پوری نہیں ہو سکتی ہوں تو وہ اس حکومت سے جس کے حدود کے اندر واقع ہو، مزید رقم منظور کیے جانے کی سفارش کرے۔

(ک) ان فرائض اور اعمال کا انجام دینا جو عالم گیر مجلس صحت یا مجلس انتظامیہ یا شعبہ تنفیذ احکام کے قائم اعلیٰ نے اس کمیٹی کے سپرد کیے ہوں۔

مزید برآں یہ تجویز کی گئی ہے کہ امریکا کی "عالم گیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ" اور دیگر مجالس تنظیمیہ متعلق حفظ صحت جن کی نوعیت بین الاقوامی ہو اور مختلف حکومتوں کی باہمی مفاہمت سے قائم کی گئی ہو اور وہ اس سے پہلے موجود تھیں، جب کہ عالم گیر مجلس تنظیم کے آئین اور اس کے دستور عمل پر دستخط حکومتوں نے دستخط کیے، ان سب مجالس تنظیمیہ کو مناسب وقت پر عالم گیر مجلس تنظیم کے اندر مدغم کر دیا جائے گا اور مجلس مذکور کا جزو بنادیا جائے گا۔

رکن حکومت کا رپورٹ پیش کرنا: ہر ایک حکومت جو عالم گیر مجلس تنظیم کی رکن ہو وہ مجلس مذکور کو

## تمہیدی کمیشن (انٹر کمیشن) متعلق صحت مآ

ان حکومتوں کی غیر تعداد کو ملحوظ رکھتے ہوئے جنہوں نے ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء کو بمقام نیو یارک (امریکا) اس آئین پر دستخط کیے ہیں۔ (کل تعداد ان حکومتوں کی اکٹھے ہو۔) اس امر کی توقع کی جاتی ہے کہ ضروری ترمیمات اور اصلاحات نسبتاً سب سے کم عرصہ کے اندر موصول ہو جائیں گی، اور عالم گیر مجلس تنظیم سنہ ۱۹۴۷ء کے موسم بہار میں یا موسم گرما کے آغاز پہ اپنا پہلا جلسہ منعقد کر سکے گی۔ اس اثنا میں صحت عامہ کی عالم گیر مجلس مشاورت (ورلڈ ہیلتھ کانفرنس) کے فیصلہ کے مطابق ایک تمہیدی (انٹرمیڈی) کمیشن کی تشکیل کی گئی ہے جو عالم گیر مجلس تنظیم کے پہلے جلسہ کے لیے ابتدائی تمہیدی مراحل طے کرنے کا کام سرانجام دے۔ اسی سلسلہ میں بعض دوسرے اعمال خصوصیہ بھی اس کو انجام دینے ہوں گے۔ اس کمیشن کا ایسے اٹھارہ اشخاص پر مشتمل ہونا قرار پایا ہے جو فنی قابلیت کے لحاظ سے اس کی رکنیت کے اہل ہوں۔ ان اراکان کو منسلک ذیل اٹھارہ حکومتیں نام زد کریں گی۔

(۱) آسٹریلیا

(۲) برازیل

(۳) کینیڈا

(۴) چین

(۵) مصر

(۶) فرانس

(۷) ہندوستان

(۸) لائبیریا

(۹) میکسیکو

(۱۰) نیدرلینڈز

(۱۱) ناروے

(۱۲) پیرو

(۱۳) یوگوسلاویہ

(۱۴) مملکت متحدہ برطانیہ

(۱۵) ممالک متحدہ امریکا

(۱۶) یونین آف ایس ایس آر (روس کی مرکزی حکومت)

(۱۷) وینسزویلا

(۱۸) یوگوسلاویہ

اعمال و فرائض مفصلہ ذیل کو سرانجام دینے کے لیے اس کمیشن کا تقرر ہوا ہے۔

(۱) جہاں تک ممکن ہو جلد از جلد عالم گیر مجلس صحت کے پہلے سیشن کو بلانے اور مناسب اوقات پر اس سیشن کے جلسوں کو منعقد کرنے کا انتظام کرے۔ نیز اس کے پہلے جلسہ کے لیے لائحہ دیکھنا (۱) مرتب کرے۔

(۲) کسی ایسے عہد نامہ کے معرض وجود میں لانے کے لیے "متحدہ اقوام" کے ساتھ گفت و شنید کرے جس کا مقصد ایسے دو تنظیمی اداروں کے درمیان مؤثر طور پر باہمی تعاون اور اتحاد عمل کا رشتہ قائم کرنا ہو جو کسی مشترک غرض کے حصول میں کوشاں ہیں اور جس کا تعلق صحت عامہ سے ہو۔

(۳) تمام ایسے ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں جن کے نتیجہ کے طور پر (مجموع) جمعیت الاقوام (لیگ آف نیشنز) کے ادارہ تحبیہ کے حلف فرائض و اعمال اور اس کی سرگرمیاں اور اس کی مزدکات "متحدہ اقوام" کے توسط سے کمیشن اپنی طرف منتقل ہو جائیں۔

(۴) اسی طرح فرانس کے ادارہ "بین الاقوامی صحت عامہ" کے آفس کے تمام فرائض اور اعمال کی انجام دہی ادارہ مذکور سے منتقل کر کے کمیشن ہذا کے سپرد کر دینے کے متعلق مناسب اور ضروری قدم اٹھانے میں کوئی دقیقہ فرو کر اشت نہ کیا جائے

(۵) علی ہذا القیاس سنہ ۱۹۴۷ء کے بین الاقوامی معاہدات متعلق صحت عامہ کے بموجب جن فرائض اور اعمال کو "یو۔ این۔ آر۔ آر۔ اے" "متحدہ اقوام کی جمعیت" ملانی مافات کے حوالے کیا گیا تھا ان کو کمیشن ہذا اپنے ہاتھ میں لے لے۔ اس کے لیے ہر طرح مناسب اور ضروری اقدامات عمل میں لائے جائیں۔

(۶) امریکا کے "عہد گیر ادارہ تنظیم متعلق صحت عامہ" اور غیر ملکیوں کے مقامی ادارہ ہائے تنظیم کو سہ کی توثیق بین الاقوامی ہو "عالم گیر صحتی مجلس تنظیم" (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) میں شامل کرنے اور اس کا جزو بنانے کے لیے مناسب اور ضروری انتظامات کرنا۔

(ب) کمیٹی ہمہ ساقی معلومات متعلق امراض و بیماریہ و تنظیمینہ -

(ج) ادارہ ہائے تنظیمیہ کے ساتھ تعلقات و روابط قائم رکھنے کی کمیٹی -

کمیٹی نڈا (انٹرم کمیشن) کا آئندہ اجلاس نومبر ۱۹۸۱ء میں بمقام جنیوا منعقد ہوگا -

اس روئداد کو مکمل کرنے کے لیے اس بنیادی

عہد نامہ کی طرف بھی اشارہ کرنا ضروری ہو جس پر آئندہ حکومت ہائے عالم نے جبر تصدیق ثبت کی ہر دور ہیں

کے شرائط کو قبول کر کے ان کا پابند رہنے اور ان کی تعمیل کرنے کا اقرار کیا ہو، حکومتوں نے جس عہد نامے

پر دستخط کیے ہیں، اس کا خلاصہ اور جصل یہ ہو کہ فرض ہے آئیں ہیں الاقوامی متعلق صحت عامہ کے فرض

اور اعمال کو عالمگیر صحیح مجلس تنظیم یا اسکی مقرر کردہ تمہیدی کمیشن انجام دے گی اور موجودہ بین الاقوامی دستاروں

کی پابندی کرتے ہوئے تمام وہ حکومتیں جنہوں نے دستخط کیے ہیں اس مقصد کو پایہ تکمیل تک پہنچانے

کے لیے ضروری اقدامات عمل میں لانے سے متعلق درج نہیں کریں گی -

## تشریحات اور توضیحات

عالمگیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کا وہ خلاصہ جو اوپر درج ہو، نیز دیگر تحریرات متعلقہ کے مطالعہ کرنے

سے صاف واضح ہوتا ہو کہ کیا الجحاط نظام ترکیبی کے اور کیا الجحاط اپنے ذاتی اعمال کے یعنی عالمگیر

مجلس تنظیم (مجموعہ) الاقوام کی صحیح مجلس تنظیم رہنما ہوا وقت رکھتی ہو اور ان دونوں حیثیتوں سے بنیادی

صور پر اس سے مختلف ہو - اس نئی مجلس کی رکن حکومتوں کی تعداد بہت زیادہ ہو - دیا جھرمی کوئی مستند بہ

حکومت نہیں جس نے اس کے آئین کو قبول کر کے اس پر دستخط نہیں کیے، اسی طرح اس مجلس کا میزبان

بجٹ بھی اس سے بہت زیادہ ہو - نوعیت کو وجہ میں سے ایک بڑی وجہ یہ بھی ہو کہ ناظرین کو یہ ہو کہ

جمعیت الاقوام کی مجلس صحیح فقط ان ارکان کا مجموعہ بھی جن کو حکومتیں محض ان کی ذاتی استعداد اور شخصی قابلیت

۸۷۔ "عالمگیر صحیح مجلس تنظیم" اور سرکاری بین الاقوامی محض فومی ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مابین روابط اور تعلقات قائم کرے اور قائم رکھنے کے مسئلہ کا مطالعہ کرنا -

۸۸۔ موجودہ بین الاقوامی معیادرات متعلق صحت عامہ پر نظر ثانی کر کے بعد ان سب کو مستعد بنائیں اور ان کو

مستعد کرنے کے لیے ابتدائی مراحل طے کرنے کی دہراری قبول کرنا -

۹۱۔ موجودہ نظم و نسق پر ناقدرہ نظر ڈالنا اور "یہ" اقدامات عمل میں لانا جن کا اختیار کرنا سیاب موت

کی اس میں الاقوامی خدمت کو ترتیب دیے اور اسباب امراض جنہیہ کی وہ بین الاقوامی فہرستیں مرتب کر دے

سلسلہ میں ضروری ہوجن کو آئندہ دس سال کے بعد پہلے کی مدت کردہ ہر سنوں اور مرتبوں پر نظر ثانی کرنے

کے باعث دان کے تقاض دور کرے اور ان کو مکمل تر بنانے کی غرض سے، دوبارہ از سر نو ترتیب دینا پڑے

۱۰۰۔ کسی ایسی حکومت کی طرف سے جو عالمگیر مجلس تنظیم متعلق صحت عامہ کی رکن ہو صحت عامہ کے کسی اہم

مسئلہ کے متعلق توجہ دلائے پر اس سلسلہ کے مالہ و علیہ پر دنافاظ دیگر اس کے ہر ایک پہلو پر، جو درج کرنا تاکہ

اس کے متعلق حکومت مذکور کو فنی حیثیت سے صحیح مشورہ دیا جاسکے - نیز ان حکومتوں اور ادارہ ہائے تنظیمیہ کی توجہ

کو چمکشن ہذا کا ہاتھ بٹانے کے قابل ہوں اور کسی - کسی طرح ان کو مدد دے سکیں ان ضروری اقدامات کی

جانب منعطف کرنا جن کا متعلق صحت عامہ سے ہو - اسی طرح وہ وسائل اور درائع اختیار کرے پر اقدام کرنا جن

کے ذریعہ ان حکومتوں اور ان ادارہ ہائے تنظیمیہ کے مختلف طریقوں کو جو وہ کمیشن ہذا کا ہاتھ بٹانے اور اس کی مدد

کرنے کے لیے اختیار کریں منظم طور پر متحد بنایا جائے - اس تمہیدی کمیشن کے متعلق صحت عامہ کا شعبہ

احکام ایک طبی تنظیمی سکریٹری اور فنی اور اداری اعضاء عالم (اسٹاف) پر مشتمل ہوگا - اور مجلس صحیح کا پہلا جلسہ

منعقد ہو چکے پر کمیشن ہذا کی ہستی ختم ہو جائے گی کمیشن ہذا نے اس وقت تک - جتنے منعقد کیے ہیں اور تین

کتابان منسٹر کی ہیں :- (الف) کمیٹی متعلق امور مالیہ و اداریہ -

کی بنا پر مقرر کرتی تھیں اور وہ مقرر کنندہ حکومتوں کے نمائندہ نہیں ہوتے تھے۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ مجلس مذکور کی حیثیت فقط ایک ایڈوائزر کی تھی (صلاح دہن والی انجمن) کی جتنی کمیٹی کی اس نوعیت کو مد نظر رکھتے ہوئے اس امر واقع کا سمجھنا بہت آسان ہو جاتا جو کہ حکومتیں کسی حالت میں بھی اپنے آپ کو اس مجلس صحتی مذکور کے فیصلوں اور اس کے سفارشات کی پابند نہیں سمجھتی تھیں اکثر اوقات اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ وہ ان سفارشات اور ان فیصلوں پر بہت کم عمل پیرا ہوتی تھیں بلکہ انہیں موٹی تھیں۔ برخلاف اس کے اس جی مجلس تنظیم کے ارکان اپنی اپنی حکومتوں کے ممبروں نے ان کو نام زد کیا جو، سبھی ممبروں میں با حیات نمائندے ہیں۔ علاوہ ازیں چوں کہ ان حکومتوں نے مجلس مذکور کے آئین اور نظام کو قبول کر کے اس پر دستخط کر دیے ہیں، اس لیے اس مجلس کی سفارشات اور اس کے فیصلوں کو قبول کرنے اور ان کے اجرا و تنفیذ کی ان پر غیر مستروط پابندی اور ذمہ داری عائد ہوتی ہو۔ مزید برآں عالم گیر مجلس صحتی کو اختیار حاصل ہو کہ وہ کسی ایسے معاملہ کے متعلق جو اس کے دائرہ نفوذ کے اندر ہو کوئی عدنامہ یا قول و قرار کرے، بعینہ جس طرح کہ اس کو بعض مخصوص امور کے متعلق قواعد و ضوابط وضع کرنے کا اختیار ہو جن قواعد و ضوابط عالم گیر مجلس صحتی وضع کر کے تمام ان حکومتوں کو جو عالم گیر مجلس صحتی کی رکن ہیں ان کی پابندی کرنا لازم ہو۔ یہ اور بات کہ ان قواعد و ضوابط کے متعلق حکومتوں کو جو اطلاع دی جائے اس اطلاع

میں جو معادلاتی کمیٹی جو اس کے اندر اندر کوئی حکایت قواعد و ضوابط مذکورہ کے متعلق کوئی اعتراض یا ترمیم و اصلاح عالم گیر مجلس صحتی کے سامنے پیش کرے جب تک اس اعتراض یا ترمیم و اصلاح کا فیصلہ ہوتا ہو وہ حکومت ان قواعد کی پابندی سے مستثنیٰ ہوگی۔

نامہ مضمون پر میں یہ بھی کہنا چاہتا ہوں کہ جس مجلس کی میں نے رو داد لکھی جو اس کی ایک نمایاں امتیازی خصوصیت یہ تھی کہ تمام حکومتوں کے نمائندوں نے اس کا ردوائی میں بے انتہا دلچسپی لی اور صمیم دل سے اس میں شرکت کی۔ بلا استثناء سب نمایندوں کا رویہ شریع سے آخر تک تعمیری تھا۔ تخریبی پہلو کا اس میں نشانہ تک نہیں تھا، سب نے مجلس مشاورت کی حملہ سرگرمیوں میں پورے طور پر حصہ لیا اس لیے اس کا نفوس کو حقیقی طور پر صحیح معنوں میں کامیاب کہا جاسکتا جو جس نظام عمل پر اسٹھ حکومتوں نے دستخط کیے وہ مملکت متحدہ برطانیہ کے نقطہ نظر سے نمایاں طور پر تسلی بخش تھا۔ حکومت برطانیہ اس عالم گیر مجلس تنظیم متعلق سوت عامر کے جدوجہد کو کامیاب بنانے میں کوئی دقیقہ فرو گزاشت نہیں کرے گی اور یہ یقینی ہو کہ برطانیہ کی مجلس تنظیم متعلق حفظ صحت عامہ، نیز افرادی طور پر جلد ماہرین طب و ڈاکٹری، خواہ وہ کسی تنفیہ کے ماہر خصوصی ہوں، اس مجلس کے مقصد کو کامیاب بنانے کے لیے تعاون کرنے پر راجح اور اس کے خواہش مند ہوں گے۔

ڈاکٹر محمد عبد الرحیم سابق ماظم مکتبہ علوم شریعیہ  
حال مستم کلاچی

بقیہ مضمون "اشتقاق" ص ۵۰۰۔

جمع کی گئی ہیں۔ باب میں امر اس معنی کی تکرار ہوئی ہے۔ یونانی ڈاکٹری اور ہومیو پتھک میں لکھی گئی ہیں ان میں متباہطیہ کے معمولات پیش کیے گئے ہیں۔ بہر حال یہ مجموعہ محض صحتی حیثیت سے مفید ہے نہیں، امیر کو متعلقہ حلقوں میں اس کی تشریح کی جائے گی۔

"مشہور" کا عید نمبر تنظیم ۱۰۰۰ صفحہ ۱۰۰۰

صحت آفتاب - دیدار - معجزہ حب - سالہ مشہور - دانش خانہ - دہلی - درالہ مشہور - دو جہاں محمد متقی صاحب دہلی کی ادارت میں مفید ادبی خدمات انجام دے۔ باوجود اسے خاص نامہ کی وجہ سے بھی سنا کر۔ اگر تہ عید کے موقع پر اس ۵ جہاں نمبر جلد ہو جو اس وقت تہا سے پیش نظر ہو عید ادبی اور علمی مسدین کا مجموعہ کریمہ مضمونوں نے علاوہ اس کے اسے علمی دلکش میں اور مضامین کا انتخاب بھی قابل قدر ہے ہمیں امید ہے کہ اس طرح مفید ادبی خدمات آئندہ جی انجام دیتا رہے گا۔



# انتقاد

گئی ہیں۔ غالباً مہوسین کے لیے یہ رسالہ مفید ہوگا۔ زبان کی غلطیاں انہوں تک حد تک زیادہ ہیں۔ لکھائی چسپائی بھی

لینن کی امی جان تقیض ۱۶۲۶ صفحات ۴۰ صفحہ پتہ :- جے ہند پبلشرز میکٹوڈوڈ، لاہور۔

میرزا الیگزینڈر الیابوفائین کی ماں کی بہ سوانح عمری روسی زبان میں اسے کوفٹور لکھی اور اس کا انگریزی ترجمہ فن برگ نے کیا۔ اس انگریزی سے محمد عمر (وزیر الہی) صاحب نے یہ اردو ترجمہ کیا جو۔ فن سوانح نگاری کے لحاظ سے ہی یہ مختصر رسالہ قابل قدر نہیں ہو سکتا۔ اس سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہو کہ لینن جیسی شخصیت کے پیدا کرنے میں اس کے خاندانی اثرات کس حد تک اثر انداز تھے۔ لینن کی ماں نے جس طرح اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت میں حصہ لیا اور آخر میں جس حرج وہ سیاسی سرگرمیوں میں لینن کی باواسطہ اور بلاواسطہ بہت افزائی کرتی رہی اس سے طبقہ نسواں مفید سبق حاصل کر سکتا ہو۔ ترجمہ صاف اور سنس جو۔ لکھائی چسپائی بھی اچھی ہو۔

رسالہ الحکیم کا امراض معدہ نمبر تقیض ۲۰۳۰ صفحات ۹۸ صفحہ قیمت ایک روپیہ۔

پتہ :- مینٹر صاحب رسالہ الحکیم رفیق منزل موچند وارہ لاہور ممتاز طبیبی رسالہ الحکیم نے اپنی سالانہ اشاعت خاص کے لیے اس مرتبہ امراض معدہ کو منتخب کیا جو سب معمول اس کے ایڈیٹر جناب حکیم غلام محی الدین صاحب چٹائی نے اسے معائنہ کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید بنانے کی کوشش کی ہو۔ اس اشاعت میں معدہ کی تشریح اور منافع کے علاوہ غذائیات پر مفید مضامین ہیں۔ امراض معدہ کے عنوان سے دس حصوں کے مختلف امراض کی کیفیت، اسباب، علامات اور معالجہ وغیرہ پر کارآمد طبی معلومات (باقی صفحہ ۴۵ پر دیکھیے)

مغربات لقمانی حصہ اول و دوم تقیض ۱۶۲۲

صفحات کل ۳۶۰ صفحہ، قیمت چار روپے پتہ :- ادارہ لقمان، نظام آباد (پنجاب) زبدۃ الحکما حکیم عبدالرحیم صاحب گولڑ میڈلسٹ ایڈیٹر رسالہ لقمان نے مغربات کا یہ مجموعہ شائع کیا جو۔ پہلے حصہ میں سر سے پیر تک کے مختلف امراض کے نسخے مع ترکیب تیار دی اور ترکیب بمحال درج کیے گئے ہیں۔ اور دوسرا حصہ صرف مغربات امراض مخصوصہ کہ لیے مخصوص ہو۔ صرف اسی حصہ کی صفحات ۱۶۵ صفحے ہو۔ مغربات کی تعداد کا اہتمام مولف نے نہیں کیا جو۔ ایک ہزار سے زیادہ ہی سمجھیے۔ بظاہر سب ہی نسخے اچھے ہیں کیونکہ ان کے جانچنے کا ہمارا پاس کوئی آلہ تو ہو نہیں، یہی مرکبات اور مفردات مروجہ کی باقاعدہ علمی ریسرچ تو اس سے ہم اور ہمارے اطباء بے فکر بھی ہیں اور بے تجرب بھی۔ بہر حال مغربات کو شائقین کے لیے جہاں اور مجموعے کسی نہ کسی حد تک مفید ہی ثابت ہوئے ہیں وہاں یہ مجموعہ بھی مفید ثابت ہو گا اور شاید نسبتاً زیادہ کیونکہ مولف نے اس کی تالیف میں خاصی دوڑ دھوپ بھی کی ہو۔ کتابت اور طباعت خاصی ہو اور ہر کے پتے سے کتاب مل سکتی ہو محصول ڈاک آٹھ آنے ہو۔

رسالہ الماس عرف ہیرا تقیض ۲۰۳۰ صفحات ۱۱۲ صفحہ قیمت ۲۰ روپے

میتہ :- بی۔ اے۔ نگا پشکر، ویدارتد، لمٹان رسالہ الماس اس کے مولف جناب بی۔ اے۔ نگا صاحب ہیں، زیادہ تر قدم علم کیمیا کی معلومات پر مشتمل ہو۔ اس میں اس کے نام کی مناسبت سے صرف میرے پر ہی معلومات فراہم نہیں کی گئی ہیں بلکہ بہت سے جو اس کی قسمیں ان کے اوصاف اور ان کے کثرت وغیرہ کرنے کی ترکیبیں بھی لکھی

# وزراء صحت کی کانفرنس

دہلی طبوں کی حمایت کے رزلوشن پر مختلف صوبوں کے وزراء صحت اور نمائندوں کی

کانفرنس میں تشریف لیں

کوڈاکٹروں کی طرح بطور معالج اور بطور چھاتی تربیت کے ماہرین (استاد) سینٹری اسٹاف، دلال، بڑوں اور دایہ وغیرہ کے حکومت کے صحت کے اداروں اور نظامات میں جذب کیا جائے۔ اور جہاں اور جیسی سائنٹی فک ٹریننگ کی ان کو ضرورت ہو، اس کا اہتمام کیا جائے۔

(۳) یہ کالمنس تجویز کرتی ہے کہ سنٹرل کونسل میں اور صوبوں کے صحت کے بورڈوں اور کونسلوں میں دہلی طبوں کے حاملین کو مناسب نمائندگی دی جائے۔

(۴) کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ میڈیکل اور ہیلتھ ڈیپارٹمنٹوں میں جہاں تک ممکن ہو ان معاونین کو ترجیح دی جائے جو ہندوستانی اور مغربی دونوں طبوں کی ٹریننگ حاصل کر چکے ہوں۔

اس قرارداد کو پیش کرتے ہوئے آنریبل ڈاکٹر لکشی جی صاحبہ نے دمایاک اب ذلت آگیا ہے کہ ہم یہ فیصلہ کریں کہ آیا دہلی طریقہ ہائے علاج کی ہمت افزائی کی جائے یا نہیں۔ ہمارے ملک کی اسی توتے فی صدی آبادی دہلی طریقوں ہی کی طرف ہوتا کرتی ہے، اور اس لیے یہ طریقے ہماری حمایت اور امداد کو مستحق ہیں۔ اقتصادی نقطہ نظر سے بھی بدیشی ملکوں کی بنی ہوئی ادویہ استعمال کرنے کی نسبت یہ زیادہ مفید اور ضروری ہے کہ اپنے ملک کی جڑی بوٹیوں کی بنی ہوئی دواؤں کو استعمال کیا جائے۔ کانگریس اوریشنل یونیک کمیٹی نے بھی دہلی طریقہ ہائے علاج کی حمایت و امداد کی سفارش کی ہے۔ جی کہ بھوکش کے بعض اراکین نے اسی خیال کی تائید کی ہے۔ اس تجویز کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ سائنٹی فک طریقہ علاج کی کج فہمی کی جائے بلکہ منشا یہ ہے کہ اس میں اضافہ کر کے ان دونوں طریقوں

نمبر سنہ ۴۶ کے ہمد صحت میں وزراء صحت کی کانفرنس کی مفصل کارروائی ناظرین کی خدمت میں پیش کی جا چکی ہے۔ ہم نے وعدہ کیا تھا کہ اس کانفرنس میں دہلی طبوں کی حمایت میں جو رزلوشن پاس ہوا اس پر مختلف نمائندگان نے جو اظہار خیال کیا ہے اسے ہم آئندہ اشاعت میں پیش کریں گے یہ آپ کو معلوم ہی ہے کہ یہ رزلوشن کانفرنس کے ایجنڈہ میں جدوجہد کے بعد شامل کر لیا گیا تھا۔ اور کانفرنس میں اس کو پیش کرنے والی آنریبل ڈاکٹر لکشی جی صاحبہ وزیر صحت مدراس تھیں۔ محترمہ موصوفہ کا اصل رزلوشن چار دفعات پر مشتمل تھا، اور کانفرنس میں نہ صرف اس رزلوشن پر مجموعی حیثیت سے بحث ہوئی بلکہ اس کی دفعات بھی معرض بحث میں آئیں۔ مندرجہ ذیل سطور میں ناظرین کو معلوم ہو جائے گا کہ مختلف نمائندوں نے رزلوشن اور اس کی دفعات پر کیا کیا اظہار خیال کیا اور مختلف صوبوں میں اس وقت دہلی طبوں کی کیا حالت ہے۔

اصل رزلوشن (۱) نیشنل پلیننگ کمیٹی کے سفارشات کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ مندرجہ ذیل امور کو لیے کافی اور معقول اسباب فراہم کیے جائے چاہیں:-  
(۱) قیام صحت اور ۲۰ بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے دہلی طبوں کی ترقی اور یونیک اور ہونانی کی ریسرچ اور ان کی تحقیق و تفتیش کے لیے سائنٹی فک طریقوں کا استعمال۔

(ب) دہلی طبوں کے ڈپلوما اور ڈگری کورسوں کی ٹریننگ کے لیے اسکولوں اور کالجوں کا اجرا۔

(ج) مغربی طبوں کے فایض تحصیل اصحاب کے لیے پوسٹ گریجویٹ تعلیم کا بندوبست۔

(۲) نیشنل پلیننگ کمیٹی کے رزلوشن نمبر ۱۳ کے مطابق یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ ویدوں اور حکیموں

کے بہترین اجزاء سے ایک بہتر مرکب تیار کیا جائے۔  
آنزیمل ڈاکٹر گلڈر وزیر صحت (ممبئی)۔

نے فرمایا کہ ممبئی پہلا صوبہ ہے جہاں دوسری طریقہ ہائے علاج کی تنظیم کے لیے قانونی تدابیر اختیار کی گئیں۔ اگر کسی خاص طریقہ علاج کے لیے پہلا مطالبہ کرتی ہو تو حکومت کا فرض ہو کہ اس کے لیے ماہرین فن کو تیار کیا جائے۔ اور ایسے لوگوں کی تربیت کا انتظام کیا جائے جو امراض کی تشخیص کا کافی مسلم رکھے ہوں۔ اگر ایک شخص تشخیص کی بنیاد پر ہمہ پختا سے دیکھ اسے اختیار ہو کہ وہ جس طریقہ علاج کو پسند کرے استعمال کر سکتا ہو۔ طریقہ علاج کا انتخاب معالج اور مریض کی مرضی کے مطابق ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر موسوف سے روبروشن کے دوسرے حصہ کو منظور کر لیا۔

آنزیمل ڈاکٹر حسن (وزیر صحت دہلی) سے فرار دادلی عام طور پر نائید کی اور فرمانا لان کی حکومت کا ارادہ ہو طب بومانی اور یورو ویک کی تنظیم کے لیے اسی میں بل کر لیا گیا حکومت پنجاب کے سکریٹری مسٹر اے ولیمسن نے فرمایا کہ چونکہ بہت مختصر نوٹس دیا گیا ہو۔ اس لیے حکومت کے مانتدے کے لیے اس بحث میں حصہ لینا بااثری رائے کا اظہار کرنا مناسب نہیں معلوم ہونا۔

یو۔ پی کے پارلیمنٹری سیکریٹری مسٹر سے جی کھیرٹ فرار داد لے جو نمبر ۱۱ اور ۱۲ کی مابعدی اور کیا حکومت بونی کی خواہش ہو کہ دوسری طریقہ ہائے علاج کی حمایت کی جائے اور طبیعوں اور ویدوں کو باقاعدہ تربیت دی جائے حکومت کی یہ بھی خواہش ہو کہ دونوں طریقوں کے بہترین اجزاء کو ملا کر ایک سیاط لہر وجود میں لایا جائے اس رزلوشن کے ترجمہ کے بارے میں آپ نے فرمایا کہ تربیت یافتہ اطباء کی عمر موجودگی کی وجہ سے لی الحال اس پر عمل کرنا ناممکن معلوم ہوا ہے اور جو نمبر ۱ کے متعلق بھی ان کا ہی خیال تھا چنانچہ ابھی نے جویر میں کی کہ دونوں طریقہ ہائے علاج کے لیے جداگانہ بورڈ قائم کیے جائیں۔

آنزیمل مسٹر بی جھا وزیر صحت (دہلی) نے فرمایا کہ چونکہ مختصر نوٹس کی وجہ سے انھیں اس مسئلہ پر غور کرنے کا وقت نہیں مل سکا اس لیے وہ اس قرار داد کے بارے میں دقتوں سے اپنی رائے کا اظہار نہیں کر سکتے۔ انھیں اس امر سے اتفاق ہو کہ چونکہ دوسری طریقہ ہائے علاج ملک ہم رائے طلب کی۔ اس رائے سے تیسری کانفرنس میں پیش کیا جانا ہو۔

میں بے حد پسند کیے جاتے ہیں اس لیے ان کی تنظیم اور حمایت کی تحت ضرورت ہو قرار داد کے جو ۳ اور ۴ کے بارے میں آپ نے صوبہ متحدہ کے نمائندے سے اتفاق کرتے ہوئے کہا کہ یہ اجزاء بھی قابل عمل نہیں ہیں۔ آنزیمل مسٹر رام ناتھ داس وزیر صحت آسام، نے بیمار کے وزیر سے اتفاق رائے کیا۔ آنزیمل پنڈت گنگا راج مسر وزیر صحت (دہلی) نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں ویدک طریقہ علاج کی حمایت اور امداد کے لیے قانونی انتظام موجود ہے انھوں نے بھی قرار داد کی تائید کی میجر خاں صاحب، انسپکٹر جنرل آف سول ہسپتال سندھ نے فرمایا کہ ان کے صوبے میں دوسری طریقہ ہائے علاج کی تنظیم اور امداد کے لیے باقاعدہ قانون موجود ہے آپ نے قرار داد کے جو ۳ اور ۴ پر نمبر ۱ کے پیراج سے اختلاف رائے کیا میجر جعفر صاحب، ننگال، نے فرمایا کہ ان کی حکومت کی طرف سے انھیں اس موضوع پر کوئی ہدایت نہیں دی گئی۔ انھوں نے کہا اس کے آئینہ حذر آگاہ نے قرار داد کے جو ۱ اور ۲ کے پیرا ۱، ۲ اور ۳، سے اتفاق رائے کیا۔ یہ قرار داد ۴ اور ۵ کے پیرا ۱ کے بارے میں فرمایا کہ اس کا دار و مدار اس معاہدہ پر ہے جو دوسری طریقہ ہائے علاج کے کریوشن نوڈی جائیگی آپ نے رزلوشن کے جو ۳ اور ۴ سے اختلاف کرتے ہوئے مسر بابا لال اکثروں اور طبیعوں کے عدم رجحان کی قبیل نامکمل آمل ہے اس لیے مختلف بورڈز متبادل بنائیں۔ مسٹر ایس پی۔ راجو کوئل ایڈریٹروا بار، نے قرار داد کے جو ۱ سے اتفاق رائے کیا جو ۳ اور ۴ کے بارے میں آپ نے فرمایا کہ اس مسئلے میں صرف باقاعدہ یا شدہ طبیعوں اور ویدوں ہی نے معاملہ پر غور ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر گوپال پال نے رزلوشن کے جو ۱ کی تائید کی۔ سر تھی سنگھ ملک دیشاں نے قرار داد سے اتفاق کیا لیکن بر ۴ کی مخالفت کی۔ جو ۱۲ اور ۳ کے حلق آپ نے فرمایا کہ اس اصول کو صرف اس وقت تسلیم کیا جاسکتا ہے جب طبیعوں اور ویدوں میں ایسے لوگ موجود ہوں جو باقاعدہ تربیت یافتہ ہوں۔ مسٹر آر۔ بی۔ ٹی کے نار کومین نے بیان کیا کہ اگرچہ اس کی راست میں ویدک حکم موجود ہے مگر اس میں نمایاں ترقی کے آثار نظر نہیں آتے۔ مگر یہ بات قابل ذکر ہو کہ ویدک اسپتالوں کا خرچ انگریزی اسپتالوں سے بہت کم ہے۔ صاحب صدر نے بحث و تحقیق کا خلاصہ پیش کیا اور چونکہ قرار داد کے بعض اجزاء کے متعلق اختلاف رائے پایا جاتا تھا اس لیے آپ نے قرار داد کے جو ۳ پر پرماتندوں کی کانفرنس

کانفرنس کے مانتدے کے لیے اس بحث میں حصہ لینا بااثری رائے کا اظہار کرنا مناسب نہیں معلوم ہونا۔



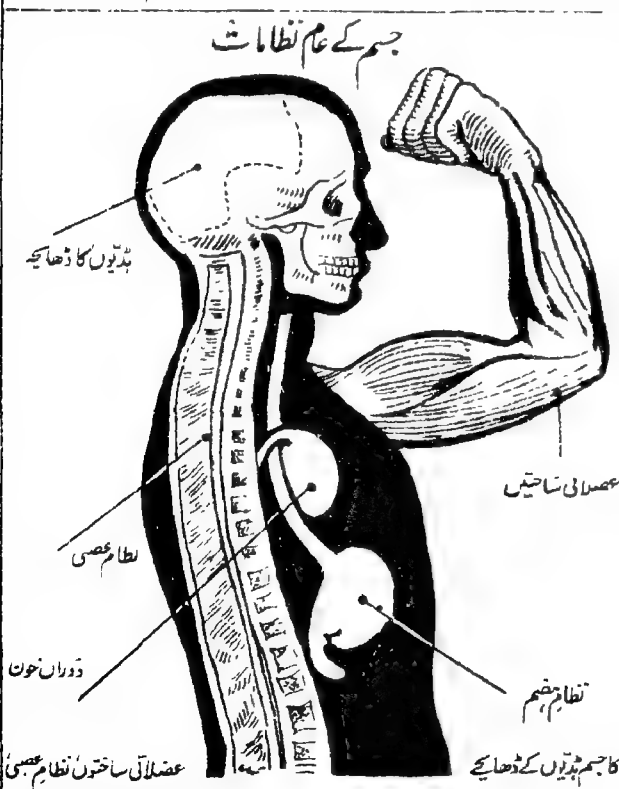
تو روزانہ شہر کے بیرونی حصہ میں جا کر اپنا تھوڑا بہت وقت گزارے۔  
 (۴) غسل کو زندگی کا معمول بنالیجیے روزانہ صبح اٹھتے ہی غسل کیجیے تاکہ آپ کے جسم کے وہ مسامات جن پر تن درستی کا دار و مدار ہو کھلے رہیں (۵) ۵ سال کی عمر تک روزانہ چھل قدمی یا ورزش کیجیے لیکن ایسی ورزش جو آپ کی جسمانی طاقت کے لیے بار نہ ہو۔  
 (۶) سگریٹ، نمک، شراب، بھنگ، پیرس اور دوسری نشہ کی اشیاء سے ہمیشہ پرہیز کیجیے۔  
 (۷) ہمیشہ خوش اور ریشاش رہنے کی کوشش کیجیے تفکرات اور پریشانیوں سے ڈرانہ گھبرائیے بلکہ ان کو بھی زندگی کا ایک جزو سمجھ لیجیے۔  
 (۸) رات کو جلد سوئیے اور بہت سویرے اٹھیے اور اس کا خیال رکھیے کہ تن درستی کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم سات گھنٹے سو نا ہنایت ضروری ہو۔

(۹) نفسانی خواہشات کو بھڑکانے والی تصاویر اور کتبوں سے پرہیز کیجیے۔ بلکہ ایسی کتابیں مطالعہ میں رکھیے جو آپ کو پاک باذی اور نیکو کاری کی تعلیم دیتی ہوں۔

یہ حقیقت ہو کہ اگر کوئی انسان سادہ اور پاک بازانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کرے تو وہ اپنی جوانی کو عیش مندوں کے مقابلہ میں بہت بڑی مدت تک برقرار رکھ سکتا ہو لہذا ہم کو امید ہو کہ اگر ہمارے ناظرین نے مندرجہ بالا چند باتوں پر عمل کیا تو وہ اپنی جوانی سے زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

## موسم سرما سے پورا فائدہ اٹھائیے

انسان خواہ کتنا ہی پاک باذی زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو پھر بھی ہندستان کا موسم گرم و بے حد کھف دہ موسم جو اس کی تن و تکی



کو ایک زبردست دھکا دینا ہو۔ چنانچہ زمانہ قدیم سے ہندستان میں یہ طریقہ رائج ہو کہ موسم گرما اور موسم برسات میں برباد شدہ تن درستی کو موسم سرما میں دوبارہ درست کر لیا جاتا ہو اس لیے آپ کو بھی چاہیے کہ اگر موسم گرما نے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہو تو سردیوں کے موسم میں اس کی اصلاح کر لیجیے تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرمائی کلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ جاڑے کا موسم ہندستان کا بہترین موسم ہو اس موسم میں انسان کے جسم کی شیشی پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہو۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہو۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہو جو ہندستان کے دوسرے خطہ ناک اور کلیف دہ موسموں میں بھی کام آتا ہو۔ اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہو، پیاس بڑھ جاتی ہو، ہضم کا فعل خراب ہو جاتا ہو اور انسانی تن درستی دن

انسان کا جسم ہڈیوں کے ڈھانچے، عصبانی ساختوں اور دو بان خون کی کا دو سر نظام ہو۔ ہمدرد کا ماہ الحکم جسم کے ہر نظام میں از سر بوجان ڈالتا ہو۔

بدن گرمی چلی جاتی ہو اور جسم میں بعض ایسی کم زوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطراتک امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہو۔ اس لیے زمانہ قدیم سے یہ دستور چلا آ رہا ہو کہ ہندستانی موسم گرمائی پیدا شدہ کم زوریوں کی اصلاح

اس موسم سرما میں کر لیتے ہیں جو ہندوستان کا نہایت ہی صحت بخش موسم ہے۔

سرد ممالک جہاں بارہ مہینے موسم صحت بخش رہتا ہے وہاں کے باشندوں کے لیے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ خاصی موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں لیکن ہندوستان جہاں آٹھ مہینے موسم گرم اور خراب رہتا ہے وہاں کے باشندے اس چیز کے لیے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس رگوح اور حرارت مزیزی کی کمی کو پورا کر لیں جس پر مدد جیات ہو اور جو برا کھ مہینے تک برباد ہوتی رہتی ہو جو لوگ اس کی کوپورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## موسم سرما کم زوری کا بہترین معالج

انسان کی خاص قوت جس کا وہ سنا نام جوانی ہے، ہندوستان کے خراب موسم کی وجہ سے برابر آٹھ مہینے تک کم ہوتی چلی جاتی ہو اور موسم سرما کے چار مہینے وہ قیمتی مہینے ہیں جن میں اس قوت سے دوبارہ جسم کو بھر پور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی دوسرے موسم میں ایسی مقوی دواؤں کا استعمال ممکن ہی نہیں جن سے ہیجان اور جوش پیدا ہو۔ جو چارے ہی کے موسم میں یہ اپنا پورا اثر دکھاتی ہیں۔ گویا موسم سرما انسان کی خاص قوتوں کا بہترین معالج ہو کہ اس کے ذریعہ سے ہندوستان کے لاکھوں آدمی نئے سرے سے نہ صرف اپنی ضائع کردہ عام جسمانی طاقت ہی کو بحال کر لیتے ہیں بلکہ اس کے طفیل میں وہ اپنی بیش بہا قوت کے خزانے کو دوبارہ بھرنے کے بعد اس قابل ہوتے ہیں کہ آنے والے خراب موسم میں بھی جوانی اور تندرستی کا پورا لطف اٹھا سکیں۔

## جوانی اور تندرستی کو بحال کرنے کا جدید طریقہ

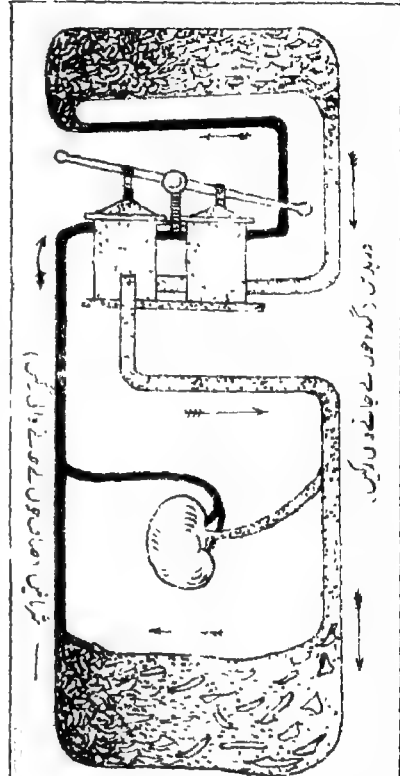
زمانہ قدیم میں جوانی اور تندرستی کو موسم سرما میں بحال کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ اس صحت بخش موسم میں ہیجان پیدا کرنے والی گرم دوائیں کثرت سے استعمال کی جاتی تھیں لیکن جدید طریقہ یہ ہو کہ دواؤں کے بجائے وہ طبی غذاؤں استعمال کی جاتی ہیں جو نہایت لطیف طریقہ پر جڑ بننے کے بعد انسان کی رگ رگ میں جوانی اور تندرستی کی ایک نئی بہرہ دہاوتی ہیں اور ان طبی غذاؤں کا براہ راست ان غذاؤں پر اثر چڑھنا جو جوانی اور تندرستی کا مادی ہے چنانچہ ہندوستان کے لاکھوں باشندے ہر سال ان لطیف طبی غذاؤں کے ذریعہ اپنے جسم کو جوانی اور تندرستی کو اس موسم میں بھی لیتے ہیں

## مشرق کی ایجاد!

یہ حقیقت ہے کہ موسم سرما میں جوانی اور تندرستی کو بحال کرنے کے لیے مال اللہ مشرق کی وہ عجیب و غریب ایجاد ہو جس کے مقابلہ میں یورپ کے سائنس دان آج تک ایک چیز بھی نہیں پیش کر سکے ہیں مال اللہ ہی وہ لاجواب ایجاد ہے جس میں جسم انسانی کے تمام نقصان دور کرنے کی پوری قابلیت موجود ہو، دل، دماغ، جگر، معدہ، مینائی حافظہ اور قوت باہ کو قوت دینے والے رعبی کو دور کرنے میں اس کے مقابلہ کی کوئی طبی دوا یا غذا آج تک منظر عام پر نہیں آسکی ہو اس میں ایسی چیزیں شامل ہیں جن کو جدید اصول اور سائنس کے نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو بدن کے تمام ضروری اجزاء کی حامل نظر آئیں گی۔

اس میں حیاتین، ایڈوین اور جسم کی پرورش کرنے اور طاقت و صلاحیت بخشنے والے ضروری عناصر موجود ہیں۔

ان فوائد اور منافع کو دیکھ کر خود بخود دل میں یہ سوال پیدا ہوتا ہو کہ آخر مال اللہ ہو کیا چیز؟ اس کا جواب یہ ہو کہ مال اللہ ایک قسم کا خوش بودار خوش رنگ اور نہایت دل فریب عرق ہو جو انچور، انار، سیب، انناس اور دوسرے مازہ، مفید اور خوش ذائقہ میوے

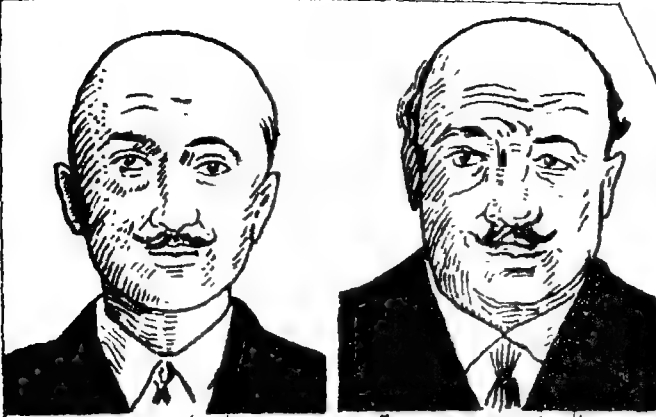


دوران خون کا ایک خاکہ - ہمدرد کا ملاحظہ  
نظام دوران خون کے لیے تازہ صانع خون پیدا کرنا ہو









ہمدرد مالہم کے استعمال سے قبل ہمدرد مالہم کے استعمال کے بعد

ترتیب کا لحاظ رکھ کر قوت یاہ پر پورا اثر ڈالا جاتا ہے یہ نہیں کیا جاتا کہ محض یاہ کو قوت دینے والی دوائیں ملا دی جائیں اور دل و دماغ معدہ و جگر وغیرہ کا خیال نہ رکھا جائے اور نتیجہ ہو کہ اس کے استعمال سے رگوں اور پھیپوں میں ایک غیر طبعی جوش پیدا ہو کر قوت یاہ میں وقتی پہچان پیدا ہو جائے اور حجت رد عمل ہو تو پہلی قوت بھی باقی نہ رہے۔ ہمدرد دوا خانے کے مالہم میں ایسے ہنسٹر شامل کیے جا۔ کہ یہیں جودل و دماغ اور جگر و معدہ کو طاقت دے کر پہلے عہدہ خون پیدا کرتے ہیں پھر قدرتی اصول کے ماتحت یاہ کو قوت دیتے ہیں۔

(۵) زیادہ گرم اور مضر چیزیں شامل کر کے مالہم کی خوبی کو فنا نہیں کیا جاتا بلکہ جسم کی مشین کے کل پُر زوں کے لحاظ سے بہترین اور غذائیت بخش اجزاء ڈالے جاتے ہیں جن سے خون اور رُوح پر نہایت معتدل اور قدرتی اثر پڑنے کے بعد نتیجے کے طور پر یاہ میں بیداری پیدا ہو جاتی ہو۔

(۶) ہمدرد دوا خانے کا مالہم مدت تک خراب نہیں ہوتا، نہ اس کا رنگ بدلتا ہو نہ اس میں جالا پڑتا ہو۔

(۷) نفاس اور پاکیزگی کے لحاظ سے آپ اپنی نظیر ہے۔

## ایک بوتل میں صحت و قوت

مالہم کے جو فائدے بیان کیے گئے ہیں وہ سب اس میں موجود ہیں۔ مختصر طور پر چند خاص اور امتیازی فوائد یہاں مکرر لکھے گئے ہیں۔ یہ مالہم نہایت مقوی یاہ، دل، دماغ، جگر، معدہ اور گردوں کو پہلے حد قوت دینا جو خصیوں اور جسم کی دوسری گھٹلیوں کو اپنے قدرتی وظائف ادا کرنے اور مخصوص رطوبات کے تیار کرنے پر آمادہ کرتا ہو۔ حافظہ اور مینائی کو بڑھاتا ہو۔ جوش، دلور اور قوت ادا دی پیدا کرتا ہو۔ ہضم اور احضائے ہضم کے افعال کو ترقی دیتا ہو۔ غذائی خواہش کو زیادہ کرتا ہو۔ اور کھاتی ہوئی غذاؤں سے بہتر خون بنانے اور اسے جزو بدن بنانے کی صلاحیت دیتا ہو۔ ہڈیوں کو مضبوط اور جسم کو چست و توانا بناتا ہو۔ کافی خون پیدا کر کے پھرہ کو خوب صورت اور سرخ و سفید کر دیتا ہو۔ خون کو صاف کر کے رنگ نکھارتا ہو۔ دماغی کام کرنے کا حوصلہ بخشتا ہو۔ ذہانت، جوش اور عزم پیدا کرتا ہو۔ ہستی مایوس اور غم و اندوہ کو دور کرتا ہو۔ دلچسپہ و جیت ادا کرنے کی امنگ اور آرزو پیدا کرتا ہو۔

## طریقہ استعمال

سبب مالہم استعمال کرنے کی ترکیب نہایت آسان اور سادہ ہے البتہ مالہم کی قوت کو بڑھانے اور اس سے مخصوص اعضا اور تمام قوتوں کو تربیت دینے کے طریقے مختلف ہیں جو بعد میں لکھے جائیں گے۔

خوراک :- ۵ تو لے یعنی چھٹانک بھر مالہم مینا چاہیے ضرورت کے وقت اس میں کمی و بیشی بھی کی جا سکتی ہو۔

نذر رفتہ :- پادھر دودھ، دودھ گائے کا ہو تو بہتر ہوگا۔ دودھ کی مقدار کا گھٹانا اور بڑھانا پینے والے کی طبیعت اور قوت ہضم پر موقوف ہو۔

**اوقات استعمال :-** اس کے استعمال کا بہترین وقت صبح کا ہو، ورنہ ضرورت پر ہر وقت بطور مقوی اور مفتوح چیز کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ **مارمالٹم کی مدت استعمال :-** مارمالٹم ایسی مفید مقوی اور زود اثر طبی غذا ہے کہ مطلق سے اترتے ہی اس کے حیرت انگیز فوائد کا تجربہ ہونے لگتا ہے۔ جیتے ہی یہ معلوم ہوتا ہے کہ دل کو کسی نے سہارا دے دیا۔ طبیعت پر خاص بھی امنگ اور فرحت نمایاں ہو جاتی ہے لیکن مستقل اور پائدار منافع حاصل کرنے کی غرض سے چالیس روز تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑے دن مارمالٹم بننے سے وہ بات حاصل نہیں ہوتی جو چالیس دن کے استعمال سے میسر آتی ہے۔ پھر بھی مارمالٹم کی خواہ ایک ہی خوراک بنی جائے وہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔ چالیس دن تک مارمالٹم پی لینا گویا سال بھر تک صحت اور تندرستی کا ہمہ کرا لینا ہے۔

جن لوگوں کو خدائے متعاطی دے دی ہو وہ آخر اکتوبر سے وسط مارچ تک اس کو مناسب بدھوں کے ساتھ جیتے رہیں تو اس کی عام جسمانی حالت قابل رشک ہو جائے گی اور ڈاکٹر وارنوف کے غدودی علاج کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ بغیر عمل تعلیم ہی کے اعادہ شباب ہو جائے گا، دل، دماغ اور بدن کا ہر عضو جوان ہو جائے گا۔ تمام جسمانی طاقتیں جوش و خروش کے ساتھ اپنا کام کرنے لگیں گی اور بدن کے روتیں روتیں سے طاقت و توانائی، صحت و تندرستی اور شباب جوانی کے چہنچہ بسنے لگتے ہیں۔

## مارمالٹم مختلف بیماریوں میں

یوں تو مارمالٹم خود نہایت صحت بخش مفتوح اور مقوی دوا ہے لیکن مختلف بیماریوں میں اس کو مناسب اور مخصوص دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ مارمالٹم دواؤں کے اثرات کو بہت جلد مقام مرض تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لیے اس کے ساتھ جود وائیں کھائی جاتی ہیں ان کی طاقت بھی بڑھ جاتی ہے۔ یہاں مختصر طور پر مختلف بیماریوں میں مارمالٹم کے استعمال کا طریقہ لکھا جاتا ہے۔

**باہ کی کمزوری اور بے رغبتی :-** تمام اعضا پر تیز دل و باغ، بگڑے خیرہ کو قوت بخشنا، نہ کہ ان کو تباہ کر کے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا، جوڑو کے مارمالٹم کی اعلیٰ خصوصیت ہے۔ وہ لوگ جو اس مرض میں مبتلا ہوں پانچ تو لے (۲-۲) دن، مارمالٹم صبح دو دھیں ملا کر پیئیں۔ سچ کو چاہیے اس کو چاہئے میں ملا کر پیئیں۔ یا پہلے مارمالٹم کی ایک خوراک پھری یا شکر سے میٹھا کر کے پیئیں اس کے بعد چائے پی لیں۔ مارمالٹم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہو کہ صبح کو ناشتہ میں تھیں اور پھل چیزیں نہ ہوں، البتہ انڈے کسی قسم کا حلوا یا ایک وغیرہ کھالیے جائیں تو مضائقہ نہیں جن لوگوں کو مارمالٹم کی پوری خوراک موافق نہ آئے ان کو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر مارمالٹم چائے یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پیئیں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ نفیوت مطلوب ہو وہ مارمالٹم کی پوری دو دواؤں صبح اور سیر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن دن بھر میں دو دواؤں سے زیادہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جو اصحاب باہ اور باہ کے متعلقہ جنسا کی بالکل ہی تجدید چاہتے ہیں انھیں مارمالٹم کے ساتھ "مجنون شباب" اور "استعمال کرنی چاہیے وہ خواتین و مردوں کی طرح سے بے غبغی میں مبتلا ہوں انھیں مارمالٹم اور تھائی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے ہمدرد کا مارمالٹم ان خواتین کے لیے آب حیات سے کم نہیں ہے جو چاہے اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورم رحم اور حیض کی مختلف تکلیفوں میں مبتلا رہتی ہیں۔

**دماغ اور حافظہ کی کمزوری اور نزلہ :-** ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو مارمالٹم کی آدھی آدھی دھائی تو لے، خوراک صبح اور تیسرے پہر پینی چاہیے۔

**پیشوں کی کمزوری :-** ضعف اعصاب، مریضوں کو مارمالٹم کی پوری خوراک دو دھیا چار میں ملا کر صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے ایسے لوگوں کو بھانے مارمالٹم کے استعمال سے بھوک زیادہ لگنے لگے تو انھیں آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو پینی چاہیے۔ غذا میں جلد ہضم ہونے والی چیزیں ذرا پیٹ چھوڑ کر کھائیں۔

**دل کی کمزوری اور غشی :-** ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا مارمالٹم کی آدھی آدھی خوراک سنگت و سبب یا انار کے رسوں کے ساتھ یا شربت بیج افرا کو ملا کر استعمال کریں، چاہے تو ایک وقت دو دھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں مارمالٹم کی آدھی خوراک درازے پانی یا حق نگلاب میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دس۔ مریض فوراً انھیں کھول دے گا۔

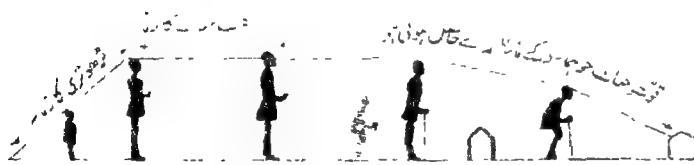
**جگر کی کمزوری اور خون کی کمی :-** خون کی کمی (انیمیا) میں ہمدرد کا مارمالٹم کسیر سے کم نہیں ہو، ایسے مریضوں کو مارمالٹم کی ایک خوراک یا تو صبح کو دو دھیا کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے یا اس کی آدھی آدھی خوراک کھانے کے بعد استعمال

کرفی چاہئیں۔ بھوک کی کمی نہ ہو۔ روکا مارا لٹم کی چند خوراکیں سے ہی بھوک کھل جاتی ہو لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے مارا لٹم کی آدھی آدھی خوراک لی جانی چاہیے۔  
 عام جسمانی کم زوری اور بیماریوں کے بعد کی کم زوری :- کے لیے ہمدرد کے مارا لٹم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہو۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور میرے پہریتی چاہیے۔  
 بڑھاپے کی کم زوری کو روکنے کے لیے ہمدرد کا مارا لٹم سے بہتر کوئی چیز نہیں ہو سکتی۔ معدہ پر اس کا کوئی بوجھ نہیں پڑتا اور قوت حاصل ہو جاتی ہے۔ آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرتی چاہیے۔  
 ولادت کے بعد کی کم زوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مٹوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا مارا لٹم دینا مفید ہے۔ آدھی آدھی خوراک دن میں دوبار دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

## مارا لٹم عورتوں کی جوانی کا ضامن

موسم سرما کے عیش و عشرت کو عام طور پر مرد و عورتیں ہی سمجھتے ہیں اور اعداد و شباب کی کوششوں میں عورتوں کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ حالانکہ حق و انصاف کا تقاضا ہے کہ عورتوں کا حسن و شباب اور ان کی جوانی و عین بھی قائم رکھنی چاہئے۔ ہر طرح مر رہنے شباب سے محبت کرنا اور اپنی طرح عورت کو جس اپنی جوانی عزیز ہو عورتیں کہہ، مٹوی، مٹوی، مٹوی اور شباب اور دو کے جو پہلے نکلے مارا لٹم کا استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کو مارا لٹم ضرور ہستمال کرنا چاہیے۔ اس سے بچہ کی تن و دھڑکی بر بھی اچھا اثر پڑے گا اور عورت کی صحت پر بھی صحت اور تندرستی برقرار رکھنے کی غرض سے عورتیں صبح کو گلاب یا انڈے کے صرے کا ناشترہ رکے ہمدرد کا مارا لٹم دو الٹشہ داتے دودھ میں ڈال کر پی سکتی ہیں۔

## مارا لٹم کی قیمت



مارا لٹم کی قیمت پانچ پینے فی بوتل تقریباً  
 جو ایک بوتل میں بارہ خوراکیں ہوتی ہیں۔ گویا ایک خوراک و داک کی قیمت تقریباً ۶۰ روپے کی ہو لیکن یہ بظاہر قیمت زیادہ معلوم ہو لیکن مارا لٹم کے بیش قیمت اور لائق اجزا کو دیکھتے ہوئے یہ قیمت کچھ بھی نہیں۔ پھر جو لوگ یورپ سے آئی ہوئی سٹی اور لٹم دواؤں کی ایک ایک خوراک پر اس کے چوتھے دام بے کلفت خرچ کر ڈالتے ہیں انھیں اس قیمت پر محسوس بھی نہ کرنا چاہیے۔ مارا لٹم میں دینی قیمتی دوا اور میوے ڈالے جاتے ہیں۔ اس کی تیاری میں ہندوستانیوں اور غیر ملکی حسرت کے مزاج اور ہندوستانی آپے ہو کا پورا پورا لحاظ رکھا جاتا ہے۔

## مارا لٹم ہر موسم میں

اس میں کوئی شک نہیں کہ مارا لٹم کے استعمال کی سفارش موسم سرما میں کی جاتی ہے اور اس موسم میں اس کا استعمال بہترین نتائج پیدا کرتا ہو لیکن بہت درجہ لینے مارا لٹم کو اس خصوصیت کا مالک بنا دیا ہے کہ اسے ہر موسم میں بلا کھٹکے استعمال کیا جاسکتا ہو اور یکساں فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

مارا لٹم چونکہ بوتلوں میں ہوتا ہے اس لیے دزنی ہوتا ہے اس لیے ڈاک پارسلوں سے منگالے میں خرچ بہت بڑھ جاتا ہے لہذا مارا لٹم بذریعہ ریل پارسل طلب کیجیے ایسی صورت میں (۱) ریلوے اسٹیشن کا نام مع لائن صاف لکھیے (۲) قیمت لکھیے (۳) مارا لٹم بذریعہ ریل بھیجیے۔ پتہ لکھیے :-  
 مارا لٹم شعبہ ریلوے :- ہمدرد دوا خانہ - دہلی

## کفایت اور حفاظت



# دق اور سل کی مریضہ



موت کے

آغوش میں پہنچ چکی تھی

لیکن بالیہات اور قرص سحر اس کو دوبارہ زندگی عطا کر دی۔

بہت سے سالوں کے عرصہ میں یہ عورت بھی بے چارہ تھی۔ مگر وہ اس کی موت کو  
سکھ سادی خباب بہ طوف سے بوس ہوئی اس سے تندر دو ادا۔ دانی کیلف لکھ کر بھی اس کا حظ  
بند در مال ہمارا چنانچہ اس کے جواب میں مدر دو خانہ سے دق اور سل کی دوا میں بالیہات  
دوسرے مریض ہیں چنانچہ ان دواؤں کے چائیس روہ ہسٹال کے بعد ساتون مذکر کی صورت  
باز مل گئی اور انھوں نے ایک خط کے ذریعہ اس دوا کے بہترین ہونے کی تصدیق کی ہے۔  
ہاں البیات تندر دو ادا نہ دوا بایا ق جو ایک ایسے نسخے تیار کیا جاتا ہے جو صرف تندر دو ادا  
ہی کو حاصل بنے اس دق کے پسندیدہ تھی دق اور سل کے حاتمہ مرنے شروع ہو جاتے ہیں یہاں تک  
کہ یہ دق اور سل کے حاتمہ کو قطعی طور پر فنا کر دیتا ہے اور مریض خود بخود سنبھلتا چلا آتا ہے۔  
قرص سحر اس میں سے ساتھ قرص سحر کو اس سے لکایا گیا ہے کہ ان قرصوں سے مریض کی کمی ہو  
طاقت داس آئے صابنا البیات نو مرض کو دور کرتا ہے اور قرص مریض کو نرس درست کرتے ہیں۔

## دق اور سل کا نیا علاج

ہمارے اس طریقہ علاج کو دق اور سل کا نیا علاج تسلیم کیا جا چکا ہے  
اور صدا کے فضل سے اس وقت تک بے شمار مریض تندر دو ادا ہو چکے  
ہیں۔

بالیہات چونکہ دق ہے اس لیے فراموش نہ کیجئے وقت بدلتے  
بہل طلب کیجئے ورنہ معمول بہت زیادہ لگے گا۔ رفاہ عام  
کی مرض سے ان تیرہ بہت دواؤں کی قیمت بہت کم لگی تھی کہ  
یعنی قرص سحر کی قیمت دواؤں، بالیہات کی بوتل جو بارہ روہ  
کے لیے کافی ہے دو روپے، دوا نمک مشورہ بولہ بولہ دیا جاتا ہے۔

## یہ خاتون لکھتی ہیں:

میں مجھ سے بہت تندر دو ادا۔  
میں دق سے بوس ہو چکی تھی آپ کی دوا  
مجھے عیاں معلوم ہے اس میں کہ تو ہی کہیں  
سحلی ہی چلی آتی بخار صابنا کم۔ دق میں  
نئی ہوئی تھوڑی سی سوس کم ہو گئی۔ داکے  
سٹمال کے بعد میں سے طبع مایوس نہ کرانا  
دق اور سل کے حاتمہ مایوس نہ کرنا

تندر دو ادا خانہ، دہلی

# ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش و رانٹوں میں  
سچے موتیوں کی چمکتا کردیا ہے

ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ پہلا منجن ہے جس کے  
استعمال کے بعد ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بے کار

معلوم ہونے لگتے ہیں اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید

دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے میلا پن اڑا دیتا ہے

منہ کی بدبو کو دور کرتا اور سوزنوں کو مضبوط کرتا ہے ملتے ہوئے

دانتوں کیلئے مفید دھون اور پیپے کتابت وارتھ اور دانت

کیلئے اکیس ہے۔

# صافی

خون صاف کرنے کے لیے

دس خوراکیں

قیمت صرف ایک روپے

ہمدرد دوا خشا، دہلی



اکیسویں پے آپ کو طرح خوبصورت بناتی ہیں

ہندستان اور بیرونی ممالک کی کمپنیوں کو  
خوبصورت سے کاغذ پر یونانی طریقہ معلوم ہوگا ہے یوں کی خورنوں  
کا ماعدہ بھرا کر وہ  
معدہ کو صاف کرتی تھیں

ماک تودہ انصاف تو اس سے صاف سمجھاؤں یہ دعوہ۔ چنانچہ آج کل ہندستان  
کی بچہ نہیں اپنے رنگ کو نکھالنے کے لئے اور اس دوسرے بے ہمدرد  
دواخانہ ہ ملک جالیموس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ انگریزوں سے انجیا کر رکھا ہے  
اس سے وہ خوبصورت اور صاف دکھائی دیتے ہیں۔

منک جالیموس ستر

منک جالیموس

معدہ دانتوں کو صاف کرتا ہے اور اس کو رادی مواد سے پاک کرتا  
رہوں سے بد بظہی اور اس کی فصاحت کے لئے عا کو صحیح طور پر ضم کرے گی  
معدہ صاف بنائے۔ اس صاف پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے

قلمنت فی ستر ستر ۱۲ آت  
یہ نہ ایک شیشی کے نم ہ

ہمدرد دواخانہ، لال کنواں، دہلی

ہر عقلمند ماں بچے کے لیے نو نہال گھر میں رکھتی ہے

کیوں کہ یہ دوا بچوں کے ہر مرض کے لیے اکیسویں، بد بظہی، دستوں  
کا آنا، قبض، بچوں کا نزلہ، زکام اور دانت نکلنے کی تکلیفیں اس دوا سے  
بہت جلد رفع ہو جاتی ہیں یہ دوا جدید سائنسی فنک اصولوں پر تیار کی

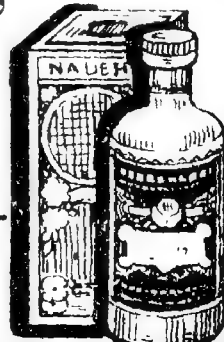
گئی ہے۔ اور اس میں وہ اجسٹراڈالے



گئے ہیں جو بچوں کو قومی اور نرس درست

بناتے ہیں۔ قیمت فی شیشی مع مفصل ہدایت

ہمدرد دواخانہ، دہلی



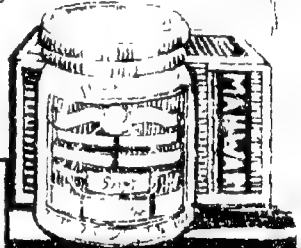


یہ خاتون ابیم مہواری کی خرابی کی وجہ سے  
مہینہ میں ایک بار نزع کی تکلیف اٹھاتی تھی

اس کی اب سبلی نے اسے متور دیا کہ وہ ہمدرد دوا خانہ کی مبارک دہ ماہواری  
استعمال کرے۔ اس کے استعمال کے بعد اب اسے کوئی تکلیف نہیں ہے  
وہ بالکل نر درست ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا کہ اب کم کب ہونے ہیں

## ماہواری

حیض کی خرابیوں کا سائنٹی فک علاج ہے حیض کی کمی اور حیض کی بند تر کے لیے ہے  
مدہمد ہے۔ اس کے استعمال سے حیض کی تمام تکلیف اور شکایتیں  
جیرت آگے، طاقتور و دروہوں کی میں اور سورنوں کی سخت دن بدن بہتر  
ہوئی ہیں مانی ہے۔ قیمت فی سیٹی اب اسیہ آٹھ آٹھ



ہمدرد دوا خانہ، دہلی

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی  
سیل اور ذوق کا پیش خیمہ ہے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں کمی ہو جائے تو آپ کو سانس لینے میں کوفہ  
اور کھانسی کا علاج پتہ رکھوں کہ میں سے کھانسی اور کھانسی سے  
اور پھیپھڑوں کی خرابی میں اور ذوق کی سبب سے سیل اور ذوق سے  
دوسرے سے جیسے کے ہے



صدوری

استعمال کیجئے معمول جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کی کمی ہو جائے تو آپ کو سانس لینے میں کوفہ  
اور کھانسی کا علاج پتہ رکھوں کہ میں سے کھانسی اور کھانسی سے  
اور پھیپھڑوں کی خرابی میں اور ذوق کی سبب سے سیل اور ذوق سے  
دوسرے سے جیسے کے ہے

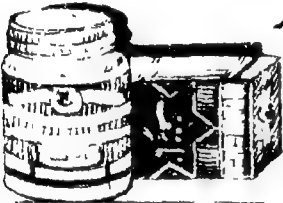
ہمدرد دوا خانہ، دہلی

قیمت فی سیٹی صرف ایک روپے

"میں نے اس عظیم بندہ کے سروں پر خود خود لڑکے پھانسیا دیے وہ بچاؤ کی بات  
 نہیں کیا اور نہ ہی وہ لوگوں کے جسم میں یہی دیکھ کر سنبھلے ہوئے رہا بلکہ وہ ان کی  
 گناہات سے ان کی مدد کرنے کو چاہتا تھا۔ یہ ہمیں اس قدر دیکھ کر اس کی سبقت  
 لینا چاہیے کہ ہم اس کے لئے اپنی جانیں قربان کر دیں۔" (پیش کشی کے لئے)  
 "میں نے اس کے لئے اپنی جانیں قربان کر دیں۔" (پیش کشی کے لئے)  
 "میں نے اس کے لئے اپنی جانیں قربان کر دیں۔" (پیش کشی کے لئے)

بہمد و دو خانہ لال کنواں، دہلی

اترکی بیوئی صورت اور عورتوں کی دلچسپ



یہ دیکھ کر کہ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ یہ سب کچھ  
میں نے ہی کیا ہے۔ میں نے یہ سب کچھ کیا ہے۔ میں نے یہ سب کچھ کیا ہے۔

تاسیخ

۷۔ جو سلطان تبریز سے ۷۰۰ ہزار تھیں۔ ان میں سے ایک سو تیس ہزار تھے جو سلطان تبریز کے پاس آئے۔ ایک سو تیس ہزار تھے جو سلطان تبریز کے پاس آئے۔ ایک سو تیس ہزار تھے جو سلطان تبریز کے پاس آئے۔

عہدِ دو تین خواہیں

سبب رطوبت دہکتی ہے اور اس میں روغن استعمال سے وہ نہ جھڑکے ہبسم میں کسی روغن کی کمی  
حالت اور یہی نہ پہنچ جاتی ہے **فصلت** فی سببی ۲۲ حرات میں زپ  
برجہ حرکت ہے

بمشدد دو خانہ لال کنواں، دھلے



وقت سے پہلے بڑھا کر دیتی ہے

تمدد و احسان، دہلی

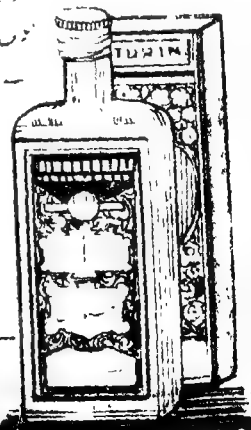


حرم کی شدتِ تکلیف  
کھانا پینا سب اُم ہو گیا

ان لوگوں سے تو میں تباہ ہو گیا تھا۔ میں نے ان لوگوں کے ساتھ جو عیدہ راتیں گزاری تھیں، وہ میری  
 تکلیف و حسرت پر مبنی تھیں۔ ان لوگوں میں سے ایک شخص جو کہ اس وقت تک اس کی حالت پر حال و حال  
 میری حالت سے بھی آگاہ نہیں ہو سکا تھا، وہ میری حالت سے بھی آگاہ نہیں ہو سکا تھا۔ ان لوگوں کے ساتھ آگاہ  
 ان لوگوں کے ساتھ آگاہ نہیں ہو سکا تھا۔ ان لوگوں کے ساتھ آگاہ نہیں ہو سکا تھا۔ ان لوگوں کے ساتھ آگاہ نہیں ہو سکا تھا۔

## مستقرین

عزیزوں کی تکلیفیں ہیں کہ وہ ہمیں کوئی ملکہ سے نہ سنا دیں جو ان کی صحبت پر اس کا فائدہ بہت اچھا تر ہے۔ اس سے ہر ایک عزیزوں کو رحم لے کر شکر سے محال ہے۔



محمد رضا خان دہلی

نزدلی

[illegible]

مے بہادر ساقیؑ

نزیلی ریسرچ

کے : خواص ہیں۔ برے کا صفع کرنا اور ساہ ساہ و اس کو خائب بنانا ناکیوں پر سے  
پراماں لڑکا مہر ساری کے ساتھ ہند میں کتا سعف اعصاب یعنی حدارت احمد ہے ۔

طلباء مضامین، اندیشہ مسائل، تناسبات، جہاتیں، دلائل و درامی کام کر کے دلوں کے  
سے بنات ہوئی دماغ، واقعہ پر مہر اور محرابِ الحرف سے

فلمین بیستمی ہونے (انوراکیں) ایک روپیہ بار آئے آج بن سہ

یہ ایک سب سے پہلے اس کے لئے ہوا کہ

ہمکدر دواخانہ، دہلی



## تن درستی اور چہرے کا شدرتی حُسن عُمَد و صَاف خُون کا آئینہ دار ہے

موسمون کی تبدیلی کے وقت بالجسہ صم سم بہار  
اور بہار میں غم ن کمزور و ناصاف ہو جاتا ہے اور  
انسان چھوڑے بھینسوں، خارش، دوا آگزیما  
اور دوسری خون کی بیماریاں اور کمزوری کا شکار  
ہو جاتا ہے،

**صافی** نہ صرف خون کو صاف کرتی ہے  
بلکہ اسے طاقت و رہنمائی ہے انسان کو چست اور  
صحت مند رکھتی ہے صافی کو استعمال میں رکھنے  
والے امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور مرض جلد  
مرض سے نجات پاتے ہیں  
صافی بچے، بڑے اور عورت مرد سب استعمال  
کر سکتے ہیں  
صافی قبض نہیں رہنے دیتی،



# صافی

خون صاف کرنے کی قدرتی دوا  
خون کو ترقی کرتی ہے  
چست ہوتی ہے

ہمدرد دواخانہ دہلی

HANDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI

# ہمدرد صحت

نگراں: حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی

ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

پایچ سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین

۲۸	معدے کا قرحہ تو زندگی کا محافظ ہے	۲	ایڈیٹر	اشارات
۲۹	یوگا ورزشیں	۸	حکیم اقبال حسین ایم اے	ہماری غذائیں
۲۹	معالجیں کے لیے مفید ہدایات	۱۰	ازلی سان	آب ہتی
۳۳	ڈاکٹر جو وارڈ اور برائے	۱۲	ادارہ	بڑھاپا کس طرح روکا جاسکتا ہے؟
۳۶	آل انڈیا میڈیکل سٹی ٹیوٹ کا افتتاح	۱۳	ایڈیٹر ڈاکٹر	عالم ہر جنگ کا اثر فتنہ معالجہ پر
۳۷	سوال و جواب	۱۹	برجیہ	پرہیز
۳۷	ڈپٹی کمشنر صوبہ دہلی کی خدمت	۲۰	حکیم اقبال حسین ایم اے	امراض اور علاج
۳۸	نامہ نگار	۲۲	حکیم حافظ محمد سعید	آسان مطب
۳۸	حکیم انیس جاس صاحب	۲۳	سرمہ زحیرین	مکتوبات

یہ ایک مسلم البتہ اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی چڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوا ہیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق بھی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی ہے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیڑھ سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے اس نے اختیار کیں قطعاً ناکام ہیں اور اس چالیں کر ڈیڑھ سو سالہ کی ملک کی نوے فی صدی آبادی معض ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہے اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، دوسرے طرف لکھیں اور تمام مضامین بنام ایڈیٹر ہمدرد صحت دہلی، روانہ فرمایا کریں۔

قیمت: ۳ روپے سالانہ قیامت، ایک روپیہ

# اشارات

## صحیح نظام طب کی خصوصیات

ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ موجود رہتی ہو، ان کے اندر سے نہ کوئی خرابی بھونتی ہو اور نہ باہر سے جراثیم ہی ان کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

حقیقت حال کے اس قدر قریب پہنچ جانے کے بعد چاہیے تو یہ تھا کہ مناعت طبعیہ کے کم ہو جانے کے اسباب پر غور کیا جائے اور انھیں دور کر کے اس کھوئی ہوئی نیچرل امیونٹی کو دوبارہ پیدا کیا جاتا جس کی بدولت انسان کی اندرونی مشینری بھی میل بھیل اسے صاف رہتی ہو اور بری تعدیہ کا بھی اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا مگر معرب کے ترقی پسند اہل فن کا ذہن اس سیدھے سادے حل پر کیے مطمئن ہو جاتا۔ اس میں نہ کوئی اچھی ٹھیک اور نہ بظاہر ترقی کرنے کا کوئی بڑا میدان ہی نظر آتا تھا۔ چنانچہ اس کے مقابلے میں ان کے ذہن میں جو بات سامنے وہ یہ تھی کہ اگر کسی شخص کی مناعت طبعیہ کم ہوگئی ہو اور اس کے باعث اس میں یہ وہی تعدیہ کے مقابلے کی سکت باقی نہیں رہی ہے تو اس میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح۔

(Artificial Immunity) پیدا کی جائے تاکہ اس کے جسم میں جراثیم موجود ہیں وہ ہلاک ہو جائیں اور ان کا مدد دافعہ بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکے۔

اس طرح ذہن کا منتقل ہونا تھا کہ تحقیق کی راہیں بھی بدل گئیں۔ چنانچہ اس جانب پیش قدمی کا نتیجہ یہ نکلا کہ تغلیم جسمانی میں مناعت مصطنعہ بالتلقیح پیدا کرنے کے حسب ذیل دو طریقے بروئے کار آئے اور مختلف بیماریوں کے علاج میں آج ان ہی دونوں طریقوں سے خوب دھڑکتے سے کام لیا جا رہا ہو۔

(۱) مناعت فاعلی (Active Immunity)

(۲) مناعت منفعلہ (Passive Immunity)

(۱) مناعت فاعلی پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہوا

بیماری سے کسی شخص کو محفوظ کرنا مقصود ہو، اسی مرض۔

نظریہ جراثیم کے مایوں سے جب یہ سوال کیا جاتا ہو کہ اگر بیماریوں کا اصل سبب محض جراثیم ہیں تو کسی علاقے میں دوائی بیماری بھونٹنے کی صورت میں وہاں کے باشندے اس بیماری میں کیوں مبتلا نہیں ہو جاتے اور ایک مبتلائے عام کے باوجود اس مٹی کے کچھ نہ کچھ افراد ایسے کیوں باقی رہ جاتے ہیں جنھیں بیماری چھو کر بھی نہیں گزرتی تو اس کی توضیح یہ دہر کر کے ہیں۔۔۔۔۔ اور ہمارے نزدیک بھی ان کی یہ توضیح صحیح ہے۔۔۔۔۔ کہ وہ لوگ جن میں مناعت طبعیہ

(Natural Immunity) موجود ہوتی ہو بیماری کے اثرات کو قبول نہیں کرنے اور اس کی زد سے بچ جاتے ہیں۔ جراثیم داخل ہونے کے جسموں میں بھی ہوئے ہیں اس لیے کہ وہ باہر کی صورت پیدا ہو جانے کے بعد قطعی ناممکن ہو کہ وہ لوگ جو تین درست نظر آتے ہیں ان پر جراثیم کا حملہ سب سے ہوا ہی نہ ہو۔ اس سے ثابت ہوا کہ جراثیم تو ہمارے درمیان ہر شخص کے جسم میں داخل ہوتے ہیں مگر تین درست آدمیوں کی مناعت طبعیہ ان جراثیم کو پختہ نہیں دیتی اور وہ وہیں کے وہیں ہلاک ہو کر رہ جاتے ہیں۔ بعض تحقیقاتی اداروں نے باقاعدہ علمی تجربات سے بھی مناعت طبعیہ موجود ہونے کا ثبوت دیا ہو۔ انھوں نے چوہوں اور خرگوشوں کے مٹائی ذرات کا ٹیکا لگایا تو ان میں سے کچھ تو اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر گئے مگر اکثر زندہ رہے اور ان ہلاک ذرات کا کوئی اثر قبول نہ کیا۔

اصل میں مناعت طبعیہ کے تھیں سے تو قدرت نے ہر شخص کو مسلح کیا ہو۔ لیکن قوانین قدرت کی خلاف ورزی کر کے جو لوگ اپنی قوت حیات کمزور کر لیتے ہیں اور جن کے جسموں میں فاضل اور دوسری رطوبات کا اجتماع ہونے لگتا ہو ان میں مناعت طبعیہ بھی کم زور پڑ جاتی ہو۔ اس کے نتیجے میں ان کے جسموں میں بھی خرابی اور بگاڑ رونما ہونے لگتا ہو اور وہ بیماری کے جراثیم کا بہت جلد شکار ہو جاتے

اسٹائیکو پیڈیا بانیے نیکا کے اس اقتباس سے آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ خدا تو کس میں نورانی آواز سے حقیقت پس صاف کہانی ہیں حاصلتا۔

مناعۃ فاعلت کے تحت ہم تطعیم بالجدری یعنی  
چیچک کے ٹیکے پر تنقید کریں گے کہ اسی کو سب سے زیادہ عموماً  
حاصل ہوا اور مناعۃ مصمصہ پیدا کرنے میں ویکسینی  
علائق میں بھی سب سے زیادہ قابل تھوڑے سمجھا جاتا ہے، اور  
مناعۃ منعجلہ کے تحت ہم ضد التوسین خناق  
Diphtheria Anti-toxin یعنی مرض خناق کے  
اینٹی ٹوکسین پر نقد کریں گے کہ آج خناق کا سب سے اچھا  
اور قابل تھوڑے علاج اسی کو سمجھا جاتا ہے۔

دوسرے تو دوسری بیماریوں کے مابین بھی، کمپس اور  
اینٹی ٹوکسین کے وسیعہ مناعۃ مصمصہ پیدا کرنے کا طریقہ  
اب پل پڑا ہے۔ مگر ان کے متعلق اچھے ایلمینٹیک ڈاکٹر قدر  
عناطیں اور انھیں اس عموماً کے ساتھ استعمال نہیں  
کرتے جس طرح چیچک اور خناق کے ان دونوں ٹیکوں کو  
کرتے ہیں۔ چنانچہ تنقید کے لیے ہم نے اپنی دونوں مثالی  
ٹیکوں کو یاد کر لیا کہ اگر ان کی افادیت مشتبہ ہو گئی تو دوسرے  
ٹیکوں کا تو پھر ذکر ہی کیا ہے۔ اس تنقید سے ہمیں یہ بھی معلوم  
ہو جائے گا کہ وہ زہریلے مادے جنھیں ہم تریاق سمجھ کر بلا  
تکلف مریضوں اور تین دوستوں کے جسموں میں داخل کر دیتے  
ہیں اصل میں زہری رہتے ہیں اور انسانیت کو بے پناہ  
لفظہ سان پہنچا رہے ہیں

### ۱) چیچک کا ٹیکا (Vaccination)

مصنوعی طور پر لگائے میں چیچک پیدا کر کے اس کے زہریلے  
مادے کا ٹیکا لگانے کا نام ویکسینیشن ہے۔ چیچک کے  
ٹیکے کو اس طریق پر ترقی دے کر جس نے پیش کیا ہے وہ ڈاکٹر  
جینر (Dr Jenner) کی شخصیت تھی۔ یہ انگلستان سے  
شرح ہو کر ویکسینیشن کا یہ طریقہ دوسرے ممالک میں بھی  
پھیل گیا اور اس کے ساتھ ہی جب اینیسویں صدی میں  
چیچک کا زہر بھی یورپ میں کم ہو گیا تو جینر کے شاگردوں  
نے نہایت مشرع کر دیا کہ ”ویکسینیشن نے چیچک کا استیصال  
کر دیا۔ اب ہمیں دیکھنا یہ ہو کہ آیا وائسی ویکسینیشن نے چیچک کا  
استیصال کر دیا۔ یا چیچک کا اب بھی وہی صورت میں جگہ جگہ  
پھوٹ پڑنا محض ویکسینیشن کے قدم سینت لزوم کی بدولت  
ہے؟

جرمن اعداد و شمار پر دوسرے ممالک کے مقابلے میں  
پروں کے زیادہ بھر دس کر گیا جاتا ہے۔ اس لیے اس ضمن میں کچھ باتیں  
ہم اسی ملک سے حلقہ سان کریں گے سنہ ۱۹۰۰ء میں جرمنی  
میں چیچک کا اتنا زہر ہوا کہ دس لاکھ افراد اس مرض کی لپسٹ  
میں آ گئے، جن میں سے ۱۲۰۰۰۰ تو اس مرض کی نذر ہی ہو گئے  
یعنی نہ رہے کہ مبتلا ہوئے۔ ان میں سے ۹۶ فی صدی  
وہ لوگ تھے جنھیں ٹیکا لگا کر محفوظ کیا جا چکا تھا اور فقط  
چار فی صدی ایسے باقی رہ گئے تھے جو غیر محفوظ تھے۔ اس کا  
اثر وہاں کے مہتر اعلیٰ بسماک پر یہ ہوا کہ اس نے سنہ ۱۸۸۸ء  
میں تمام جرمن ریاستوں کو ایک سرکر کے ذریعہ متنبہ کیا کہ  
اگر ہمارا داد اور اسی فیصل کے بہت سے عوارض کے لاحق  
ہونے کی ذمہ داری براہ راست ویکسینیشن پر عاید ہوتی ہے  
تو یہ کہ ابھی تک چیچک کے علاج کا مسند ہمارے لیے عقدہ  
لا حل ہے۔ اسی پیغام میں جرمنی کے مہتر اعلیٰ نے یہ بھی بنایا  
کہ ”چیچک زدہ گائے کے زہریلے مادے پر جو اب تک ہم  
تکیہ کیے بیٹھے تھے، اس کی حفاظتی افادیت محض ایک ہوا کا  
اور فریب ثابت ہوئی۔ چنانچہ اس کے بعد سے اکثر جرمن  
حکومتوں نے اپنے ہاں قانون میں ترمیم کی اور جبری ٹیکے  
کا قانون منسوخ کیا۔ لیکن ویکسینیشن کے حامی ہیں کہ اب بھی  
برابری کی رٹ لگائے جا رہے ہیں کہ ”آپ اس حقیقت سے  
انکار نہیں کر سکتے کہ جب سے ویکسینیشن کا عام رواج ہوا ہے  
اسی وقت سے چیچک کا زہر کم ہو گیا ہے۔“

بے شک یہ صحیح ہے کہ اب چیچک کا زہر کم ہو گیا ہے  
لیکن اس کے ساتھ اور بہت سی بیماریوں کا زہر بھی کم ہو  
گیا ہے۔ مثلاً طاعون، انگڑا بخار، گردن زرد بخار، سرخ بخار،  
زرد بخار اور ہیضہ وغیرہ۔ یہ بیماریاں بھی چیچک کی طرح  
ساری دنیا میں وبا کی صورت میں پھیل چکی ہیں اور بڑی زبردست  
تباہی مچا چکی ہیں، پھر آخر یہ سب کی سب کس طرح ختم  
ہو گئیں؟ ان میں سے بعض کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں  
مگر انھیں اس قدر مقبولیت حاصل نہیں ہوئی ہو کہ وہ ہر شخص  
کے لیے لازمی قرار دیے دیے گئے ہوں، یا ان کا عام رواج  
ہو گیا ہو کہ آپ انھیں حجت میں پیش کر سکیں یا اس سے  
معلوم ہو کہ ان بیماریوں کے زہر کھٹنے کا سبب ویکسینیشن

۱۔ اصل شخص حجام تھا جو ہاتھ پیروں کی مالش کے ذریعہ لوگوں کا علاج بھی کرتا تھا۔ ہمدردی سے اس نے اس شخص کو بچا لیا۔  
چیچک کے ٹیکے کی دریافت پر جو ویکسین ڈالی گئی ہے، اس کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

نہ تھا، بلکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کی عام تعلیم اور صابن،  
 غسل اور جسمانی صفائی و ستھرائی کا عام طور پر رواج  
 پا جانا تھا جس کی بدولت چھپک کا زور کم ہوا۔ ابھی کچھ زیادہ  
 عرصے کی بات نہیں کہ ہوانا (جنوبی امریکا) جس زمانے میں  
 سپین کے زیرِ اقتدار تھا وہاں زرد بخار کا اتنا زور ہوا کہ کسی طرح  
 قہقہے ہی میں نہ آتا تھا۔ مگر جس وقت یہ شہر امریکوں کے قبضے میں  
 آیا تو دو ماہ کے اندر اندر انھوں نے اس گندے شہر کو ایسا  
 پاک، صاف اور شگرا بنادیا کہ زرد بخار کا وہاں نام و نشان  
 ہی باقی نہ رہا۔ حالانکہ وہاں زرد بخار کا کوئی ویکسین موجود نہ تھا۔  
 معلوم نہیں ویکسینیشن کے حامی اس کی کیا وجہہ کریں گے!  
 اچھا تھوڑی دیر کے لیے اسے بھی چھوڑیے! کیسی

نیشن کے حامیوں سے ہم ایک اور سوال کرتے ہیں، وہ یہ کہ  
 آخر سب بیماریوں میں چھپک ہی کیوں آج تک چلی جا رہی ہے؟  
 کہیں یہ تو نہیں ہو کہ ہم جو پیدا ہوتے ہی اپنے بچوں کے  
 جسموں میں کوئٹن سیٹلا (Cowpox) کا زہر ملا دیتے  
 داخل کر دیتے ہیں۔ یہ سلسلہ اسی کے سبب آج تک چلا جا  
 رہا ہے۔ اس طرف ہر شخص کا خیال جان چاہیے اور جانا ہو کہ  
 دوسری تمام بیماریوں کا اور مہذب ملکوں میں اس قدر کم  
 ہو گیا ہے کہ اب ان کا وجود و عدم وجود تقریباً برابر ہو گیا ہے  
 وہاں بھی ابھی تک سرکاری دہتی ہو، معلوم نہیں یہ لوگ اس  
 کی کیا وجہہ کریں گے، اگرچہ ہم تو اپنی جگہ ہی سمجھتے ہیں اور  
 محققین کی تحقیق بھی اسی جانب ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ اگر  
 ویکسینیشن کے ذریعہ انسانی خون میں خضابیری اور آنشکی مادوں کو  
 ابھارا نہ جاتا تو چھپک بھی آج اُسی طرح کم ہو جاتی جس طرح زرد  
 بخار نہ تھا وغیرہ۔ مگر خدا بھلا کرے چھپک کے اس حسیری  
 ٹیکے کا آج ہماری قوم کی قوم اس زہریلے اور سمی مادے  
 کو اپنی جان کے ساتھ ایسے بھرتی ہے کہ جہاں ذرا کوئی موقع  
 پیدا ہو اور پوری بستی کی بستی کو اس مرق کا ٹھنڈ مل گیا۔

تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ چھپک اور آنشکی مادوں  
 میں کچھ بہت زیادہ فرق نہیں ہو۔ اگر انھیں ایک دادا کی اولاد  
 کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ چنانچہ ایک جرمن معالج ڈاکٹر  
 کرڈول جو اپنے وقت کا ماہر تھا اور جس نے ویکسینیشن کے  
 مسئلہ پر کافی تحقیق کی ہو، لکھتا ہے:-

”کوئٹن سیٹلا آنشکی تعد یہ ہے۔ موشیوں کی  
 کوئی مخصوص بیماری نہیں ہو، بلکہ ہوتا ہے کہ

اس کا تعد یہ آنشک زوہ انسان کو موشیوں  
 کے ٹھنوں کو لگ جاتا ہے جو انسان کو ہانتوں  
 سے مس ہو کر اس تعد یہ کو تبول کر بیٹے ہیں۔  
 یہی وجہ ہے کہ ان موشیوں میں جو چراگا ہو  
 ہیں آزاد کھلے پھرنے ہیں اور جن کے ٹھنوں  
 کو انسان ہانت نہیں لگاتا یہ بیماری کبھی  
 سننے میں نہیں آئی۔ دیکھ لیں عورت کبھی  
 کہ اگر یہ بیماری موشیوں ہی کے لیے مختص  
 ہوتی تو چراگے ہی بے پاری لے کیا  
 قصور کیا ہو کہ اس کو تو ہوتا ہے اور پس  
 کو نہ ہو۔

امریکا کے ایک اور مشہور محقق ڈاکٹر لنڈر (Lindblar)  
 نے بھی اسی ضمن میں اپنی کتاب ”قدرتی علاج“ میں لکھا ہے کہ:-  
 ”تن درست بچوں اور بالغوں میں چھپک  
 کے ٹیکے کے بعد بہت سی ایسی علامات ظاہر  
 ہوتی ہیں جن میں اور آنشکی علامات ہیں آپ  
 کوئی فرق نہیں کر سکتے۔ مثلاً خاص قسم کے  
 زخم اور کڑکمی پھنسیاں، نعلی اور دوسرے  
 لمبا دی غدود کا سوجھ جانا، عورتوں اور  
 مردکیوں کے پستانوں کے غدود کا جوان  
 ہونے کے بعد لاغر ہو کر جانا وغیرہ وغیرہ  
 آگے چل کر یہی ڈاکٹر لکھتا ہے کہ:-

ہمارے ملک میں عام طور پر پستانوں اور  
 سینے کی بالیدگی و نشوونما اچھے میاں مطلوب  
 کے مطابق نہیں ہوتی۔ کیوں؟ ویکسینیشن  
 کے کامیوں نے کبھی معاملے کے اس پہلو  
 پر کبھی غور کیا کہ آخر وہ کیا اسباب ہیں جن کی  
 بنا پر ہمارے ملک میں یہ صورت حال اس  
 قدر زور پکڑ گئی ہے؟ سینکڑوں تجارتی کمپنیاں  
 محض اسی ایک غرض کے لیے قائم ہو گئیں  
 کہ عورتوں کی اس کمزوری اور نقص کو رفع  
 کیا جائے۔ ایک چھوٹی سی رقم کا حال لکھتا  
 ہوں جس نے ”بیسٹ“ کی نشوونما اور  
 بالیدگی کا کام شروع کیا۔ اور ایک سال کی  
 قلیل مدت میں ۳۵۰۰ پونڈ سے لے کر



... ۵ ہونڈ سالانہ تک صرف اسی ایک مہ میں کمایا۔ وہ دس ہزار سے زیادہ عورتوں کی سرپرستی کر رہی تھی اور ان کے 'بٹ' کو نشوونما دینے کی مدد میں اور علاج بناتی تھی۔

یہ بعد ازاں نوبل نے ایک چھوٹی سی خانم کی بنائی۔ ہمارے ملک میں سیکڑوں اس سے بھی بہت بڑی بڑی کمپناں ہیں کاروبار بڑے پیمانے پر کر رہی ہیں اور سب کی سب خوب تر بنی ہوئی ہیں۔

ابھی کچھ سال ہوئے سکات لینڈ کے کسی حصہ میں چچک سے ملتی تھی ایک سیاری ہیڈروں میں پھوٹ پڑی۔ حفظ انڈم کے طور پر پھیروں کے چچک کا ٹیکا لگا دیا گیا شروع میں نو کچھ تپ نہیں چلا، لیکن کچھ سال بعد، کھینچا کھینچا پھیروں کے چچک لگا دیا گیا، ان کی بہت بڑی غذا اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی قابلیت سے محروم ہو گئی، جس کے سلسلہ کوکانی رواج پانچیا تھا بند کرتے ہی کچھ سال بعد وہ سب کی سب ٹھیک ہو گئیں۔ کیا ان واقعات سے ہم نتیجہ نکال سکتے ہیں حق بجانب نہیں ہیں کہ ہمارے ملک کی عورتوں میں دودھ پلانے کی قابلیت کے کم ہو جانے کا سبب چچک اور دوسری بیماریوں کے ٹیکے ہی ہیں؟

۲ ضد التوکسین خناق: (Diphtheria Anti-toxin) امریکا، انگلستان

اور دوسرے ممالک میں یہ ضد التوکسین ابھی تک بہت مقبول ہو لیکن جرمنی میں جہاں سے یہ شروع ہوا تھا اب اس کی وفادار باقی نہیں رہی۔ بہت سے مبالغین نے اس کا استعمال ترک کر دیا، اس لیے کہ ان کی نظر میں اس کی معالجاتی افادیت مشتبہ ہو چکی ہو۔ نیز ان کی تحقیق کے مطابق اس سیر کی علاج کو اثرات ابعدا نہایت تباہ کن ثابت ہوتے ہیں۔

ضد التوکسین خناق کے اثرات ابعد کے سلسلہ میں ڈاکٹر لنڈلار لکھتا ہے: یہ ضد التوکسین خود ایک خوف ناک ذہر ہونے کی وجہ سے اکثر فالج اور حرکت قلب بند ہو جانے کے سبب موت کا باعث ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا تجربہ یہ ہے کہ خناق کے وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین خناق سے کیا جاتا ہو، اکثر صحت یاب ہو جاتے ہیں بعد یا تو فالج میں

مبتلا ہو جاتے ہیں یا ان کی حرکت قلب بند ہو جاتی ہو۔ یا پھر کسی نہ کسی ایسے مریض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو انہیں عمر بھر کے لیے محتات کر کے رکھ دیتا ہے۔ اس کا یہ بھی دعویٰ ہو کہ وہ مریض جن کا علاج ضد التوکسین سے نہیں کیا جاتا، بلکہ ایسے طریقے سے کیا جاتا ہو کہ نہ صرف یہ کہ علامات مرض دہلنے والا نہیں ہوتا، بلکہ سمیت مرض کو خارج کرنے والا ہوتا ہو تو اس صورت میں صحت یافتہ مریضوں پر کسی قسم کے اثرات ابعد جتن پڑے۔ اس لیے کہ یہ صحیح علاج طبیعت کو اس قابل بناتا ہے کہ وہ نظام جسمانی سے سمیت کو بھی طرح حجاب کر سکے، اس کے برعکس ضد التوکسین علامات مرض کو ایک مرتبہ ہی دہا دیتا ہے اور اس طرح طبیعت اور کو خارج نہیں کر سکتی یہی وجہ ہے کہ بعد میں وہی اندرونی سمیت مزید تکالیف کا باعث بن جاتی ہو۔

آئے ہیں کردہ اپنے سیانات کے ثروت میں مندرجہ ذیل اہم بات پیش کرتا ہے۔

"میرے قصبے میں اپنے ملک کے خلفہ تہوں کے اختیارات کے نرستے موجود ہیں جن میں صاف لکھا ہے کہ فلاں این فلاں جو بالکل تن درست تھا محض اس وجہ سے مر گیا کہ اسے خناق سے محفوظ کرنے کے لیے ضد التوکسین خناق کا انجکشن لگا دیا گیا اس نوعیت کی بہت سی وارداتیں جرمنی میں ہو چکی ہیں جن کی وجہ سے سارا ملک میں سنسنی پھیل گئی۔ ڈاکٹر رابرٹ لانگرہانس (Dr Robert Langerhans)

پرنسٹنٹ سوبت ہسپتال برلن جو علاج ضد التوکسین خناق کا زبردست حامی تھا اور جو جرمن دارالخلاصہ کی میونسپل گورنمنٹ کی اس کمیٹی کا ممبر بھی تھا جس کو سر ڈیہ کام ہوا تھا کہ وہ ضد التوکسین خناق کی تاثیرات کے متعلق تحقیقات کرے چنانچہ اپنی تحقیق کے نتیجے میں اس نے برلن شہر میں مریض خناق کے ضد التوکسین کی ہفت تقسیم کرنے کی سفارش کی۔

قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ ڈاکٹر

نعمانی حالت کے دوران میں اس وقت  
سب کے بظاہر صحت حاصل ہو چکی ہو، حرکت  
قلب بہتر ہو کر موت واقع ہو جانے کے  
واقعات بھی کچھ کم نہیں ہیں۔

ڈاکٹر اوٹسٹر خناق کے ان اثرات کے بعد اسرار  
عقبۃ المرض

Mysterious Sequelae

کی اصطلاح میں لپیٹ کر اس سارے معاملے کو کچھ اس  
انداز سے ختم کر دیتا ہے کہ خناق کے مریض میں بہ عورتیں قدرتی  
طور پر پیدا ہو جاتی ہیں۔ اب ہمارا ایکسی کا اس میں کیا قصور ہو؟  
مگر ڈاکٹر لنڈلار کے جو اقتباسات ہم نے نقل کیے ہیں سب  
ہم ان کی روشنی میں ڈاکٹر اوٹسٹر کے اس پر اسرار عقبۃ  
المرض کو دیکھتے ہیں تو ہمیں اس عقبۃ المرض کے مل کرنے  
میں کوئی اشکال واقع نہیں ہوتا، اس لیے کہ یہ بات تو قطعی  
یعنی بے غرض تھی کہ اس قدر خطرناک صورت حال نہیں  
ہو کر اس کے اثرات سے ایک شخص پر فلاح کا اثر ہو جائے  
باوجود حرکت قلب بہتر ہو جانے سے مر جائے۔ البتہ صدائوسکین  
خناق کے بارے میں ہم یقینی طور پر جاننے میں کہ اس کے  
انجکشن کے درمیان بہ دونوں حالتیں ایک شخص میں پیدا ہو  
سکتی ہیں۔ ڈاکٹر اوٹسٹر کے تجربے میں جو مریض اُنے ہیں ان  
کے متعلق یہ تقریباً یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ ان میں کو  
ہر شخص کو خناق کے معمولی سے شبہ پر صدائوسکین کا انجکشن  
دیا گیا ہو گا اور بعض حالات میں تو محض حفظاً مقدمہ کے طور پر  
نخرین (Immunization) کے لیے تن درست  
آدمیوں کو اس کا انجکشن لگایا گیا ہو گا۔ اس لیے اس صورت  
میں اس کا قوی امکان ہو کہ یہ بعد میں اثرات محض کٹنے کی  
تعلیف سے نہیں پیدا ہوئے بلکہ اس زہریلے صدائوسکین  
کے نتیجے میں پیدا ہوئے تھے۔

خود ہمارے اپنے مطب میں بہت سے ایسے  
اچھے ہوئے مریضوں سے سابقہ ڈاکٹر نے انجکشنوں کا آغاز ہی  
صدائوسکین خناق کے انجکشن کے بعد شروع ہوا تھا ان  
میں سے ایسے مریضوں کی تعداد بھی کچھ نہ تھی جن میں خبط الحوی  
اور حق پیدا ہو گیا تھا اور بعض بچے اور بڑے تو ایسے بھی تھے  
جن پر ہلکا سا فلاح کا اثر اب بھی پایا جاتا تھا اور بعض صبی نوعیت  
کے ایسے سخت عارضے لگے ہوئے تھے جو انہیں ہلاکت کی  
طرف لیے جا رہے تھے۔

(باقی صفحہ ۲۷ پر دیکھیے)

موصوف کی اس تحقیق کو ابھی کچھ زیادہ عرصہ  
نہیں ہوا تھا کہ ان کا خاناں اچانک  
لگنے کی شدید تکلیف میں مبتلا ہو گیا اور وہ  
ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ خیال یہ تھا کہ خاناں کا  
نورض خناق لائق ہو گیا ہو۔ چنانچہ اس بنا پر  
ڈاکٹر نے بطور احتیاط اپنے ڈیڑھ سالہ بچے  
کو خناق کے تقدیر سے بچانے کے لیے  
صدائوسکین کا ایک انجکشن لگا دیا مگر وہ  
دیر نہیں گزری ہوئی کہ اس بچے کے خون  
میں سمیت پیدا ہو گئی اور وہ حرکت قلب  
بند ہو جانے کی وجہ سے مر گیا۔ ڈاکٹر نے  
جس وقت اخبار میں اپنے بچے کی موت کا اعلان  
کیا تو اس کے ساتھ یہ سی واضح طور پر لکھ دیا  
کہ اس کا چھوٹا بچہ صدائوسکین خناق کے  
ایک انجکشن کے بعد ہی جو اسے تھریز کے لیے  
دیا تھا، موت کے آغوش میں ہمیشہ ہمیشہ  
کے لیے جا سو با۔

اسی قسم کا ایک کیس برلن کے ایک ممتاز  
نماذج ڈاکٹر پستور (Dr. Pastor) کا ہے۔  
اس کی چھوٹی بچی کے گلے میں سموی کی لپٹی  
کیفیت ہو گئی تھی۔ اس نے بچی کو صدائوسکین  
خناق کا ایک انجکشن لگا دیا جس کے بعد سے  
وہ بچی شدید اور مزمن تکلیف میں مبتلا ہو گئی

ڈاکٹر ویلیام اوٹسٹر (Dr. William Osler) نے اپنی  
کتاب پریکٹس آف میڈیسن کے صفحہ ۱۵۰ پر مرض خناق کے اثرات  
بعد بیان کیے ہیں، ان سے بھی ڈاکٹر لنڈلار کے بیان کی تائید  
ہوتی ہو گی اور ڈاکٹر اوٹسٹر نے انہیں کچھ اس انداز سے بیان کیا، تو  
جیسے ان اثرات سے قدرتی طور پر ہر خناق کے مریض کو دوچار  
ہونا پڑتا ہو۔ وہ لکھتا ہے۔

فلاح کو خناق کے اثرات بعد میں سے  
زیادہ اہمیت حاصل ہو سکتی ہے اس مرض کا  
جراثیمی مادہ جانوروں میں انجکشن کے ذریعہ  
اصل کر کے مصنوعی طور پر بھی پیدا کیا جا  
سکتا ہو۔ بہر حال جو کچھ بھی ہو، یہ اسی بیماری  
کا طبی اثر ہے۔ انتہائی حالت مرض میں یا

# ہماری غذائیں

پھلوں، ترکاریوں، خشک میوؤں اور انہجوں کی تاثیرات

(۳)  
انگور

از کتبہ انبال حسین۔ ایم اے ڈبلی

آدھ ماہ بعد کچھ مکی اور دودھ پھنم غذائیں بھی دی جائیں لگتی ہیں۔ اس صورت میں انگوروں کا استعمال دو دن تک کھانے سے بون گھٹتے پہلے کیا جاتا ہے۔ اس انگوری علاج کا کورس ایک ماہ سے لے کر تین ماہ تک دیا جا سکتا ہے۔ یہ علاج پرائے قبض، گھلا سے والے مرض متلا سبب، قی، مزمن جیسی کے امراض سے تسکات مہیاں قلب کی بیماریوں، معدے اور آنتوں کے نزلے، قصی ناموں کا ورم جس کی وجہ سے سانس وقت سے آتا ہے، خنا زیر، تپتی بڑھ جانا، ورم رحم و مشانہ، نفرس، سوز پھنی، متا پا اور شکی غلبہ خون، جو عام طور پر خوری اور درزش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے، کے لیے نہایت بفعش ثابت ہوا ہے۔ دوران علاج میں تازہ ہوا اور حفظان صحت کے دوسرے اصولوں کی پابندی نو بہر حال ہر مریض کے

زمانہ قدیم سے انگور کا شمار بہترین پھلوں میں کیا جاتا ہے۔ اسے تازہ تو استعمال کیا ہی جاتا ہے، مگر خشک کیا ہوا انگور بھی بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ نانہ انگور کے متعلق تحقیق یہ ہے کہ وہ ٹھنڈا، ملیس، مسکن اور مدہر ہوتا ہے اور بعض اطباء تو بہت سی بیماریوں کا علاج محض انگور ہی سے کرتے ہیں، اس طرح کہ مریض اس علاقے میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں انگور کے باغات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ شروع میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ انگور کے کسی باغ میں جا کر ہر پانچ منٹ میں ایک انگور کے حساب سے ایک دن میں اتنے گھٹتے تک برابر کھاتا رہے۔ اس کے انگوروں کی مقدار خوراک ایک پاؤنڈ سے لے کر آٹھ پاؤنڈ یومیہ تک بڑھادی جاتی ہو مگر اس تدریجی رعایت کے ساتھ کہ مریض کو اس پھل سے لغت نہ ہو جائے۔ ایک

## بقیہ مضمون ص ۲۶۔

اگر انسان میں ضبط نفس ہو اور وہ ایسی جہان کی اہمیت بھی سمجھتا ہو تو معدے کا فرجہ تو اس کے لیے ہلاک کے بجائے دوازی عمر کا باعث ہو سکتا ہے۔ ایسے شخص کے بے کسی طرح ممکن نہیں ہو کہ وہ اس صورت میں کبھی بھی باند کھانے کی ہمت کرے بلکہ وہ تو وقتاً فوقتاً حسب ضرورت ایک دو روز کا فائدہ کرتا رہے گا، جو اس کی بحالی صحت کا سب سے بڑا ضمانت دار ہوگا۔

روز کا فائدہ نومبر سے معمول میں داخل ہو۔ ایک مرتبہ میں سات روز کا فائدہ کیا اور معلوم کر کے آپ کو تعجب ہو گا کہ کب مزید سو پاؤنڈ کا ذیل محض ایک ہفتہ کی توس سے اچھے سرے اوپر اٹھا سکا۔ اس لیے ہفتہ میں ایک آدھ وقت کا کھانا چھوڑنے سے آپ لوگ ڈریے نہیں اور اگر آپ بیٹھے، بنے کے عادی ہیں تو اس کا التزام کیجیے کہ آپ ٹھوس غذا کم کھائیں اور سیال چیزیں زیادہ استعمال کریں مگر سوڈا وائٹا، تحریک بیسٹا، واسے سیال مثلاً چائے اور قہوہ وغیرہ کا زیادہ استعمال کسی طرح مناسب نہیں، اور اٹھل کے مرکب سیال کے استعمال کو تو قطعی موسع بھیجیے خواہ اس میں اٹھل کم سے کم مقدار میں کیوں نہ پایا جاتا ہو۔

بیان جو آٹھ دن ہمارے کانوں میں پڑتا رہتا ہے کہ ہمیں اپنی قوت کو برقرار رکھنے کے لیے ہمارے کھانے دینا چاہیے جہاں تک دن میں تین مرتبہ کھانے کا تعلق ہے ایک بروست مبالغہ پر مبنی ہے جس میں اکثر فاقے کرتا رہتا ہوں، اور ہفتہ میں ایک

یہ لازمی ہے۔

انگور کا رس گھریلو دوا کے طور پر نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اسے حسب ذیل طریق پر نکال کر بوتلوں میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اچھے ستر کے ایسے انگور لیے جائیں جو نہ کٹے ہوں اور نہ زیادہ پکے ہوئے ہوں۔ انھیں صاف کپڑے میں ڈال کر ہاتھ سے یا بس نکالنے کی دستی مشین میں دبا کر رس نکال لیا جائے۔ اس رس کو کسی برتن میں لے کر مچھاپ نکلتے ہوئے گرم پانی کی مدد سے گرم کیا جائے جب وہ خوب گرم ہو جائے تو اسے چوبیس گھنٹے کسی برتن میں رکھ کر چھوڑ دیا جائے۔ اس کے بعد جب اس کی گھا دو عینہ بیٹھ جائے تو اسے پیسے سے نکھار دیا جائے پھر اس پتھرے ہوئے رس کو فلائین یا کسی اور کپڑے کی کئی منوں میں سے گزرا دیا جائے تاکہ اس میں میل کھیل کا تانبہ تک باقی نہ رہے۔ اس کے بعد اسے بوتلوں میں بھر لیا جائے اس طرح کہ بوتل ایک ڈیڑھ انچ مافی رہے۔ کارک لگانے سے پہلے ان بوتلوں کو ایک بڑے پانی بھرے ہوئے برتن میں اس طرح رکھ جائے کہ ان کا سمہ پانی سے باہر رہے اور بوتلوں کا تال بھی اس برتن کے پینڈے سے نہ چھو جو ذرا سا اوپر اٹھ رہے۔ پھر اس پانی بھرے برتن کے نیچے آگ جلا دیجیے۔ اور آہستہ آہستہ پانی کو گرم ہونے دیجیے یہاں تک کہ وہ آہستے کے قریب پہنچ جائے اس وقت بوتلوں کو پانی سے باہر نکال کر فوراً کارک لگا دیا جائے اس طریق پر تیار کیا ہوا انگور کا رس ہمیشہ نازہ اور غیر معین مدت تک قابل استعمال رہے گا۔

بچوں کے دانت نکلنے کے دوران میں جو قبض اور اس کی وجہ سے جو ان کو تشنجی دورے پڑتے ہیں اس کے لیے یہ انگوری رس بہت ہی مفید ثابت ہوا ہے جو بچوں کو پیاس ہو جاتی ہو اور جن کے منہ اور حلق میں چھوٹے چھوٹے مچھالے پڑ جاتے ہیں ان کے لیے بھی یہ رس غایت درجہ نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چار کے چھپے سے زیادہ نہیں ہو صبح اور شام دونوں وقت پلانا چاہیے۔

بڑوں کو عسر البول تکلیف سے قطرہ قطرہ پیشا آنا جربان خون، صنعت گردہ، سخت زکامی کیفیت و بخار اور ان سب عوارض میں جن میں انگوری علاج

لیا جاسکتا ہے یہ انگوری رس مفید و نفع بخش ثابت ہوا ہے خشک کیے ہوئے انگور بھی چھین منٹے کتے میں بہت سے عوارض میں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ وجہ مفصل کے مرعینوں کو برسیں، معالجین ہمیشہ ہی مشورہ دیتے تھے کہ "منٹے کھاؤ، بہت جلد ٹھیک ہو جاؤ گے" قبض خواہ کیسیا ہی ہو اس کے لیے منٹے کا آب زلال کبیر کا حکم رکھتا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ منٹے کے پندرہ میں دانے چوبیس یا اڑتالیس گھنٹے تک گلاس پانی میں بھگو دیے جائیں اور صبح کے وقت بنا منٹہ ان کا پانی نکھار کر لی لیا جائے اور پھر بگا ہوا منٹہ لکھایا جائے۔ یہ خیال ہے کہ منٹے کے بیج نہ کھائے جائیں۔ اس پندرہ روز کے استعمال ہی میں قبض جاتا رہے گا اور آنتوں کی طبعی حرکت بحال ہو کر خود بخود اجابت ہونے لگے گی۔

وہ لوگ جو ڈیٹے پیٹے ہیں اور جن کا جسم اچھی غذا سے بھی فائدہ نہیں اٹھاتا جو ان کے لیے منٹے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ انھیں چاہیے کہ انھیں غذا کے طور پر استعمال کریں۔ اس صورت میں ایک پاؤنڈ منٹے سے کم روزانہ نہ کھائی جائے۔ مگر اس طرح کہ ایک وقت میں دو تولہ یا ایک اونس سے زیادہ نہ ہو۔ گڑے و مٹائے کی پتھری اور جگر گردے کے دوسرے عوارض کے لیے انگور کی بیل کے پتوں کا جوش نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹولا انگور کی بیل کے پتوں کو تین چھٹانک پانی میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ وہ ایک چھٹانک رہ جائے پھر اسے چھان کر اور بعد ضرورت قند یا مصری ملا کر پی لیا جائے۔

## جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت

اس کے ذریعہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ معمولی سرمایہ سے

بڑی سے بڑی تجارت کی جاسکتی ہے۔ آپ اپنے لیے

آج ہی منگائیے۔ قیمت صرف ایک روپیہ۔

پتہ:- مکتبہ زکریا کوچہ کا شغری، دہلی

# آپ بیتی

از لیسان

ہو تو وہ مجھے بروقت آکاہ کر دے۔ جس نے ڈاکٹر سے اپنے کام کر کے ارادہ کا کوئی ذکر نہیں کیا۔ البتہ اپنے ساتھ کو جواد کر کے انھیں اپنا ہم خیال بنایا۔

گھر کا کام کاج تو مجھے کچھ رباہہ نہیں کرنا پڑتا تھا۔ اس لیے میں نے اپنے بے باغبانی کا کام سونپ کر دیا اور اپنے مکان کے صحن میں بچہ وڑے سے کھود کر کچھ کیا ویاں بنانی شروع کیں۔ اور ان میں گلاب کے پودے لگانے کی تیاری کی اتفاق سے ہمارے پردس میں ایک صاحب کے ہاں گلاب کے بڑے اچھے پودے تھے۔ انھوں نے مجھے گلاب اور دوسرے پھولوں کی بہت سی مجلس دیں۔ اگلے صحن سے فانا ہو کر اب میں نے مکان کے پچھلے حصہ کی طرف توجہ کی۔ وہ حصہ صحن بالکل خیر نہ تھا۔ اس پر بھی کئی روز تک مچھا وڑے چلائے، زمین گودی اور کھا دے کو زمین کو از سر نو ہر اکب اس حصہ میں سے گھاس لگائی جو ایک، ڈیڑھ ماہ بعد عمل کی مانند ہو گئی۔

میری غصہ دامن کا مکان بھی تزیین تھا، وہ جب مجھے اتنا سخت قسم کا کام کرنے دیکھتیں تو بہت ناراض ہوتیں۔ مجھ سے تو کچھ نہ کہیں، مگر میرے خاندان کو بڑا ڈراتیں کہ یہ بے وقت لڑکی اپنی حماقتوں سے بچے کو ضائع کر دے گی۔ میرے خاندان پر آخر تک اثر نہ ہوتا۔ وہ بھی میری ان مشقتوں کو دیکھ کر کھراٹھے اور مجھے ان کاموں سے منع کیا۔ میں نے ان سے کہا کہ میں تمھارے ساتھ ہر بند رہوں روز ڈاکٹر کو دکھانے جاتی ہوں اگر کوئی نقصان ہوتا تو وہ ضرور لوگتا۔ بہر حال کسی نہ کسی طرح میں نے انھیں خاموش کر دیا۔ مگر پھر بھی وہ اپنی والدہ کی باتوں کا کچھ نہ کچھ اثر لیتے ہی رنج و چنانچہ انھوں نے مجھے مشقت سے روکنے کا یہ طریقہ نکالا کہ وہ میرے ساتھ شریک ہو کر کام کرنے لگتے اور اس طرح گویا وہ بہت سا کام خود کر دیتے اور سہولت کام میرے حصہ میں آتا۔ میں پھر نئے نئے کام پیدا کرتی اور ان میں مشغول ہو جاتی۔ اب مجھے ۶ ماہ ہو چکے تھے اور میری ساس نے مجھے سارے محلے میں بدنام کر دیا۔ وہ کہتی تھیں کہ یہ لڑکی نہایت خود سر ہو کسی کی سنتی ہی نہیں

میرے نصیحتہ اگرچہ میں پچھ سال سے سرائی تھی، باوجود مسلسل علاج و معالجہ کے کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار ڈاکٹروں نے متفقہ طور پر حکم نکا دیا کہ میرے ہاں بچہ پیدا نہیں ہو سکتا۔ پس کمر بچے پریشانی لائن ہوئی اور میں نے ایک مرتبہ پھر اپنے علان کے سلسلے میں چادوں طرف ہاتھ یاڑا مارے مگر فوسر کے ڈاکٹروں کے ہاں میرے لیے سوا ماہ قیدی واپوسی کے کچھ نہ تھا۔ آخر ننگ آکر میں نے تمام کو مستثنیٰ ترک کر دیا اور اپنے آپ کو قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا۔ علان چھوڑے ہوئے ابھی بہت زیادہ حصہ نہیں ہوا تھا نہ مجھے کچھ آمد کی جھلک نظر آتی۔ میں فوراً ڈاکٹر کے پاس پہنچی اور اپنے طبیہ انداز کو یاد ڈاکٹر نے امتحان کے بعد مجھے حاملہ ہونے کی خوش خبری سنائی۔ یہ سنتے ہی میری خوشی کی انتہا نہ رہی بلکہ میرے خاندان نے پہلی مرتبہ سنا تو انھیں یقین نہ آیا۔

ڈاکٹر نے کہا، ”اگر آپ واقعی صحیح و سالم بچے کی نو بہن مند ہیں تو آپ کو چاہیے کہ کم سے کم جسمانی مستعدت کریں اور چلیں پھریں بھی کم اور ہر بند رہوں روز مجھے آکر دکھا جائیں۔“ میں نے ڈاکٹر کے مشورہ پر دواؤں تک تو برابر عمل کیا مگر کام کاج نہ کرنے اور زیادہ آرام کرنے سے میری طبیعت گری گری رہنے لگی۔ میں محسوس کرتی تھی کہ یہ سستی اور غیر معمولی آرام کوئی فائدہ نہیں پہنچا رہا، مگر کیا کوئی ڈاکٹر کا مشورہ تھا۔ اسی دوران میں میری نظر سے ایک مضمون گزر جس میں ایک حاملہ عورت کا ذکر تھا جس نے ابتدا سے وضع حمل تک ایک مرتبہ بھی ڈاکٹر کو نہیں دکھایا تھا، اس کے متعلق یہ بھی لکھا تھا کہ وہ کھر کو سب کام کاج کرتی تھی اور اس کے باوجود اسے کوئی شکایت نہیں ہوئی بلکہ اس کے ہاں نہایت آسانی کے ساتھ بچہ پیدا ہو گیا۔ اس کا حال پڑھ کر میں نے اپنی کیفیت پر غور کیا تو مجھے اپنے متعلق بھی ڈاکٹر کا یہ مشورہ سمجھ نہیں معلوم ہوا جو اس نے ضرور سے زیادہ آرام کرنے کے سلسلے میں دیا تھا۔ چنانچہ میں نے اسی روز سے کام کاج کرنے کا فیصلہ کر لیا۔ البتہ ڈاکٹر کے دکھانے میں چون کہ کوئی حرج نہ تھا، اس لیے ڈاکٹر کے اس مشورہ پر میں برابر عمل کرتی رہی تاکہ اگر واقعی نقصان پہنچ رہا

جب بچہ نہیں ہوتا تھا تو اللہ سے رو کر دعا میں مانگتی تھی۔  
اب اللہ آمین کر کے ہستقرا ہوا پر تو بچے کے صنایع کرنے کی  
فہمیں لگی ہوئی ہو۔

ایک دن میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ میرے  
خاندان نے مجھ سے اگر وہ کام لے لیا اور وہ خود کرنے لگے۔ میں  
کمرے میں اگر شیشوں کی صفائی میں لگ گئی۔ میں سیرجی پر  
چڑھی ہوئی یہ کام کر رہی تھی کہ ہماری ایک پڑوسن نے دیکھ  
لیا وہ جگا ہوئی میرے پاس آئی اور اس نے کہا ان  
دنوں میں تم یہ کیا خطرناک کام کر رہی ہو! اگر ذرا سا پاؤں  
پھسل جائے تو ایک سکنڈ میں نہ صرف یہ کہ بچہ صنایع ہو  
جائے گا بلکہ تمھاری جان کے بھی لالے پڑ جائیں گے۔

یہ سنتے ہی میں اس وقت تو چپ چاپ سیرجی سے  
اُتر گئی اور کام چھوڑ دیا۔ اتنی دیر میں میرے خاندان گھاس  
کاٹ کر آچکے تھے۔ انھوں نے شیشوں کی صفائی کا کام  
بھی خود ہی کر دیا۔ نہ معلوم مجھ میں کس قسم کا ڈر پن اور اپنے  
اد پر اعتقاد پیدا ہو گیا تھا کہ میں اس پڑوسن کے کہنے سے  
بالکل بھی نہیں ڈری، بلکہ محض اس کے ڈکنے سے اتر گئی۔  
ایک ہفتہ بعد میں مشین سے گھاس کاٹ رہی تھی کہ اسی  
پڑوسن نے مجھے دور سے دیکھا اور گردن ہلائی کہ یہ عورت  
کسی نہ کسی دن حرکت کرے گی۔ وہ میرے پاس پھر دوبارہ  
نہیں آئی، مگر ساس سے برابر شکایت کرتی رہی۔ آخر دنوں  
میں تو میری ساس بھی میری مخالفت نہ رہی تھیں۔ اس لیے  
کہ جب انھوں نے دیکھا کہ کام کاج کرنے سے اسے  
نقصان کے بجائے فائدہ ہو رہا ہے تو پھر انھوں نے بھی  
میرے خاندان سے شکایت کرنی چھوڑ دی۔ بلکہ وہ خود بھی  
کبھی کبھی میرے ساتھ کام میں لگ جاتی تھیں۔ میں ان کا کام  
کے علاوہ شام کو روزانہ تفریح کو بھی نکلتی تھی۔ خدا کا فضل ہے  
ان دنوں میں ایک مرتبہ بھی تو میری طبیعت خراب نہیں ہوئی۔  
مرغن غذاؤں کے علاوہ میں تقریباً ہر چیز کھاتی تھی۔ البتہ میں  
کھاتی بہت ہی کم تھی۔ مگر پھر بھی کسی قسم کی کوئی کم زوری  
محسوس نہ ہوتی تھی۔

بچہ ہونے سے ایک ہفتہ پہلے سے مجھے تھوڑا  
تھوڑا سار درد ہونے لگا تھا۔ جو تھوڑی دیر رہ کر غائب ہو  
جاتا۔ ایک رات جب دو تین گھنٹے درد کو ہونے لگی تو میں اسی  
وقت ہسپتال چلی گئی۔ صبح جب تک میرے ہاں جیتی

جاگتی لڑکی ہو گئی تھی۔ بچی نہایت تین دست تھی۔ تولی گئی  
تو اس کا وزن ۱۰ پاؤنڈ تھا۔ اس پر جی زیادہ نہیں تھی۔  
بلکہ ویسے ہی اتنی تھوڑی سی کہ چنان کی طرح مضبوط معلوم  
ہوتی تھی۔

میں جہاں تک ہو سکتا ہوا سے مٹھائی سے دور  
رکھتی ہوں۔ وہ خراب اور بگڑی ہوئی بچی نہیں ہو جی جی  
سی بات پر روئے اور چھین مارے۔ وہ بھوک دیس  
لگنے پر روئی جو یا جب کبھی وہ گیلی ہو جاتی ہو تو بھی روئی ہو۔  
بچہ ہونے کے پانچ گھنٹے بعد میرے جسم میں درد  
باقی نہ رہا تھا۔ مجھے یقین ہو کہ اگر میں دورانِ حمل میں کام نہ  
کرتی رہتی تو مجھے وضع حمل میں بھی غیر معمولی تکلیف ہوتی اور  
اس کے بعد مجھے کئی روز تک درد سے چھٹکارا نہ ملتا۔ چچا  
دوسرے ہی روز میں اُنھ کو گھٹ گئی تھی۔ چھپے روز ہسپتال  
کو لھرائی گئی اور کھراتے کے ایک ہفتہ بعد حسب معمول  
گھر کے کام کاج میں لگ گئی تھی۔ گویا وضع حمل کے دو ہفتہ  
بعد میں گھر کے سب کام کرنے لگی تھی اور میری ٹانگوں میں  
دوسری عورتوں کی طرح نہ کم زوری تھی نہ لڑکھڑاہٹ۔

دورانِ حمل میں میرا وزن ۲۶ پاؤنڈ بڑھا۔ میرا  
نارل وزن ۱۲۹ پاؤنڈ ہو اور میرا قد ۵ فٹ ۵ اینچ ہو۔ اگر  
خدا نے مجھے اور بچے دیے تو اس وقت بھی اسی طرح  
کام کروں گی۔ اس مرتبہ تو ڈاکٹر کے ہاں بھی براہِ حجابی  
رہی تھی۔ آئندہ سے ڈاکٹر کو بھی کبھی نہیں دکھاؤں گی،  
اس لیے کہ مجھے یقین ہو کہ دورانِ حمل میں مجھے ڈاکٹر کی  
ضرورت ہی پیش نہیں آئے گی۔

(انچھ روز میں بچہ پھر)  
ضروری اطلاع

جن حضرات کا نمبر حسرتیاری  
ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہو۔ ازراہ فواش آئندہ  
سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر بھیج کر ممنون  
فرمائیں۔

خیر اندیش:-  
منیجر ہمدرد صحت، دہلی

# بڑھا پا کس طرح روکا جاسکتا ہے؟

از ”ادارہ“

(۱) جسمانی انداز کے نقص کو درست کرنا۔  
(۲) جسمانی صحت کے ایک مخصوص پروگرام پر عمل کرنا  
(۳) غذا و تغذیہ کے متعلق جو جدید معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کو عمل میں لانا اور ان پر کاربند ہونا۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ان طریقوں سے دوران خون کا نظام زیادہ دیر تک اچھی حالت میں قائم رہتا ہے اور اگر جسم کا وزن ضرورت سے زیادہ ہو کر قلب پر ایک بڑا بار ڈالتا تو تو وہ بھی کم ہو جاتا ہے اور جسمانی انداز کی خرابیوں اور مشا پے سے جتنی تباہیاں پیدا ہوتی ہیں وہ سب کی سب دور ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ بالا پروگرام پر عمل کر کے کاغذ کیا ہوتا ہے اس کی مثال میں ڈاکٹر مونسوف نے کیل فورنیا میں مکمل ہکول کے مریضوں کی ایک خاص جماعت کے حالات پیش کیے ہیں۔ یہ سب کے سب منسلک مریض تھے ان کی عمریں پچاس سال اور ساٹھ سال سے زیادہ تھیں اور کئی برس سے ان کے جسمانی انداز میں اضافہ ہو رہا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی انداز اور اعضا کا تناسب بھی خراب ہو گیا تھا۔ دوران خون کے نقص سے جلد کا رنگ بگڑ گیا تھا، گردن کی تھیں موٹی ہو گئی تھیں۔ سانس کی رفتار بھاری تھی اور اس سے یکھینچروں پر بے جا دباؤ پڑتا تھا اور جسم کا بھڑپن یہ سب کی تہیوں کے جڑوں میں سوزش پیدا کرتا تھا۔

ان کے معالجے کے سلسلے میں پہلا کام یہ کیا گیا کہ ان کی غذا کا ایک پروگرام مرتب کر دیا گیا۔ اور اس کی پابندی پر رد دیا گیا۔ کچھ دنوں میں اس کا اثر یہ ہوا کہ ان کا جسمانی وزن کم ہو کر ان کی ہوائی کے جسمانی وزن کی سطح تک آ گیا اس کے بعد ان کے پیٹ کو کس کر رکھنے والا ایک خاص مٹم کا کم بند دیا گیا جسے یہ بروقت باندھے رہتے تھے۔ اسی کے ساتھ ان کے جسمانی انداز کو درست کرنے کا طریقہ بھی کام میں لایا گیا۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ اس علاج سے بہت حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ تقریباً سب کے سب مریض ابتدا میں کسی کام کے لائق نہ رہے تھے، لیکن اس علاج سے سب کے سب مفید کاموں پر لگ جھڑ اور ان کی صحت عام بہت بہتر ہو گئی۔

میر انیس کی ایک رہائی کے دو مشہور مصرعے ہیں  
جوا کے نہ جائے، نہ بڑھا پا دیکھا  
جوا کے نہ آئے وہ جوانی دیکھی  
یہ صحیح ہے کہ عام حالات جواب تک مشاہدے میں آئے ہیں وہ یہی ہیں کہ بڑھا چاہا آجاتا ہے جو پھر جاتا نہیں اور جوانی جب چلی جاتی ہے تو پھر واپس نہیں آتی۔ شعرا نے نوجوان جوانی کی مدت کو اس قدر مختصر قرار دیا ہے کہ کبھی کی ایک چمک کا فرقہ اس کے برابر بتلایا گیا ہے۔  
نہ علینے برق کی چشمک تھی، با تتر کی لپک  
ذرا آگے چپک کر کھل شباب نہ تھا  
لیکن طب اور سائنس کے جدید نظریات اس سے مختلف ہیں اگر فطری طور پر نہیں تو کم از کم معنوی طور پر جوانی کو واپس لانے یعنی اعادہ شباب کی پوری کوشش کی گئی ہے اور کی جا رہی ہے اور جدید تحقیقات کا ایک اہم ترین میدان اس کام کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے۔ لیکن یہ سلسلہ جو بڑھوں کو جوان بنانے کا، اسی سے ملتا جلتا، بلکہ اسی کی ایک مشاخ یہ سوال بھی ہے کہ خود بڑھاپے کو آنے سے کیوں کر روکا جائے اور اسے کس طرح زیادہ سے زیادہ دور رکھا جائے۔

اس مسئلے پر سارے سامنے اس وقت پونہ دہائی آف کیل فورنیا کے میڈیکل اسکول کے پروفیسر طب، ڈاکٹر ولیم جے۔ گزلی ایک رپورٹ ہے جو ”سائنس نیوز لیٹر“ میں شائع ہوئی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اب تک طبی معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کو اگر بھی طرح کام میں لایا جائے تو انسانی آبادی کی ایک بڑی تعداد اپنے آنے والے بڑھاپے کو کم از کم دس سال تک ”متونی کر سکتی ہے۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ جن اشخاص کی زندگی و تن درست ہے کا رآمد پیمانہ کسی قسم کی قلبی بیماری (مثلاً شریانوں کی سختی یا مٹا پے یا جسمانی انداز نشست و برخاست یا پھیپھڑوں کی بیماری وغیرہ) کم ہو گیا ہے، اور بڑھاپے کا آنا ہوا قدم دکھائی دے رہا ہے، ان کی زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے، اور بڑھاپے کو کچھ دنوں تک آنے سے روکا جاسکتا ہے۔ بشرطے کہ مندرجہ ذیل تین معاملات میں لوگوں کا تعاون حاصل کیا جائے۔

# عالم گیر جنگ کا اثر فنِ معالجہ پر

اس دنیا میں جوں جوں لڑائی کے حربے زیادہ خوفناک و ہلاکت آفرین ہوتے جاتے ہیں طبی سائنس بھی اپنی روز افزوں تہنہ مندی سے اُنکے مقابلہ کی تیاری کر رہا ہے

## ایک دل چسپ مضمون

ایڈیٹل - ایڈیٹل - ایڈیٹل

صاف رہی با مسموم ہو جائے خواہ اس کے اعضا باقی رہیں یا مائع ہو جائیں، حوادہ زندہ رہے یا مرجائے ہمیشہ محاذِ جنگ کے اگلے ہی حصے میں ہو جاتا ہے۔

### حفاظتی ٹیمیں

جنگ میں ہر طریقہ رائج ہو اس کے مطابق لڑنے والے سپاہیوں کو ایک چھوٹی سی ڈبہ دے دی جاتی ہے جس میں ۱۲ عدد دیکیاں ہوتی ہیں دکھانے کے لیے، اس ڈبہ کی میکانی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ ایک وقت صرف ایک ہی ہاتھ سے ایک ٹیکہ نکال لی جاسکے اور دوسری ٹیکہاں گرنے نہ پائیں، مزید برآں ہر سپاہی کو کچھ شفقت سفوف بھی دیدیا جاتا ہے جسے وہ اپنے زخم پر چھڑک سکتا ہے۔

زخمیوں کو ان کے گرنے کی جگہوں سے ڈھونڈ کالنے اور ”پہلی امداد“ (فرسٹ ایڈ) ہم پہنچانے کے لیے خاص خاص طبی دستے ہوتے ہیں جن کو مخصوص طور پر تربیت دی جا چکی ہوتی ہے۔ یہ ”امدادی“ لوگ ہر حملہ آور دستے کے ساتھ ساتھ ان کے پیچھے چلتے رہتے ہیں جو سپاہی زخمی ہو کر گر جاتا ہے، اسے وہ ”مورٹین“ (جو ہر افیون) کھلا دیتے ہیں۔ بعض زخمی سپاہی خود ہی ”سائٹریٹ“ (Syrette) کی سوئی چھو لیتے ہیں یہ بھی ایک مسکن اور بے ہوشی کی دوا ہے۔ ایسے لوگوں کو مارفین نہیں دی جاتی۔ اس دوا کی اور ابتدائی علاج کو زخم اور علین دونوں صورتوں میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔

ٹری یا بحری فوجوں کی کارکردگی اور طاقت حربہ و ضربِ مخصم ہو لینے لوگوں کی تعداد پر چھ جاتی تن درستی کے اعتبار سے اچھے ہوں اور چاقی و چوہہ بدو کر اپنے فرائض ادا کر سکتے ہوں۔ ہیا۔ اور زخمی سپاہی بھی نہیں ڈر سکتے۔

فوج کے بے سپاہیوں کو منتخب کر کے اور زندگی اور صحت و طاقت کو قائم رکھنے کے لیے ہزاروں ڈاکٹروں اور نرسوں اور دندان سازوں اور طبی امداد دینے والے آدمیوں اور دوسرے مددگاروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری (امریکی) فوج کا طبی محکمہ اس عالم گیر جنگ میں زمانہ امن کی پوری فوج سے تین گنا یا چار گنا بڑا ہے۔ بحری بیڑے میں بھی ”میڈیکل کور“ کے افراد کی تعداد اسی تناسب سے بڑھ گئی ہے۔

جنگ کے زخمیوں کو اٹھانے، لے جانے اور طبی امداد ہم پہنچانے کے لیے ان کی نگرانی اور انخلا کے سلسلے میں ایک ٹری زنجیر سی جی ہوئی ہے جو دنیا کے ذرائع و کوششوں میں حملہ آور فوجوں کی نصف اول سے شروع ہو کر ہمارے ملک کے جنرل اور بڑے فوجی ہسپتالوں تک پہنچتی ہے۔

اگر نیویارک یا سان فرانسسکو میں ایک عظیم الشان طبی مرکز موجود ہو تو تین زخمی سپاہی وہاں تک زندہ نہ پہنچ سکیں تو وہ مرکز کس کام کا ہوگا؟ اس لیے زخمیوں کو جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہسپتال یعنی طبی امداد کا ایک ایسا حصہ ہے جو ان کے زخمی ہو کر گرنے کے مقام سے قریب ہو۔ ہر زخمی کی قسمت کا فیصلہ خواہ اس کا زخم





کہ زخمی یا بیکار شدہ ٹینکوں کے زخمی سپاہی پنی معرکہ کے باوجود ٹینکوں سے کسی کی مدد کے بغیر ہی باہر نکل جاتے تھے اس کا سبب یہ ہو کر اس تنگ جگہ سے جلد نکل آئے کی ایک پیرزور اندرونی ترغیب و تخریب ان کے دل میں پیدا ہو جاتی تھی۔

جہاں جہاں ممکن ہوتا تو انسانی کے اگلے مورچوں تک طبی سامان اندرونی طور پر ایک آدمی کی پیچھے پر لا دیا جاتا جو پست سسٹم سے یہ جاری کیا گیا جو اس میں نفل و حرکت کی آسانیاں ہوتی ہیں اور جو پا بیدیاں گا۔ یوں یہ عام ہوتی ہیں ان کو ثابت مل جاتی تھی۔ مزید برآں پیچھے کی بیکنگ میں سامان بردار کے دونوں ہاتھ خالی ہوتے ہیں جن سے ڈیزل کو تارے اور چڑھانے میں پوری مدد مل سکتا ہے جو جہاز سے اترنے اور حمل تک پہنچانے والی کشتیوں میں سوار ہونے کے وقت بھی اس طریقے سے بہت سی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جب زمینی یا سمندری مورچوں سے سپاہیوں کو متنا پڑتا ہے تو فانی کرنے یا جگہ چھوڑنے کے دونوں طریقوں میں استعمال ہونے کے لیے اب ایک ہی قسم کی ڈولی بنائی گئی ہے۔ بحری بیڑے کا "اسٹریچر" جو تار سے ہی ہوئی جانی کی ایک لمبی فوکرسی جیسا ہوتا ہے۔ زمین پر کام نہیں دیتا اور برقی فوج کی "سپار ڈولی" کشتیوں پر چڑھائے جانے کے وقت ٹیڑھی ہو جانے اور اُلٹ جانے کے خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اسی لیے اب پہلے طریقے کو ترقی دے کر ایک ایسی صورت پیدا کر لی گئی ہے کہ برقی فوج کی ڈولیاں پر سٹے لگا کر ان سے دونوں طرح کے کامیے جائیں

## جنگی موٹریں اور ہوائی جہاز

محاذ جنگ کی ابتدائی منزلوں سے زخمیوں کو اٹھا کر عقب کی طرف لے جانا بہت ہی مشکل کام ہوتا ہے اور اکثر مواقع پر بے حد خطرناک بھی اس کا سبب یہ ہو کر دشمن کے نشانہ باز بندوچی تاک میں لگے ہوتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بعض حالتوں میں رات ہو جانے سے پہلے زخمیوں کو اٹھانا ناممکن ہو جاتا ہے بعض مواقع ایسے بھی آتے ہیں کہ جنگ کے راستے کوئی کسی روز تک ناقابل گزر اور بند رہتے ہیں۔ ایک بحری افسر نے ایک مرتبہ ان الفاظ میں صحیح حقیقت بیان کی تھی:-

"گوڈل کنیاں: بچا اگلا، کے مورچے ہر میڈیل ڈر کے آؤمیوں کو سخت ترین گولہ باری کا مقابلہ کرنا پڑا تھا۔ ایسی حالت میں جب کہ بارش بھی ہو رہی ہو اور کچھ بھی موجود ہو ذرا یہ کوشش کر کے خود دیکھ لیجئے کہ ایک زخمی کو اسٹرچر پر لا کر آپ کسی ذعلوان پہاڑی سے نیچے اتر رہے ہوں، اس کے بعد اسی طرح پھر دوسری پہاڑی پر چڑھنا اور اس کو اترتا ہوا اور اسی حالت میں پہاڑیوں پر پہاڑیاں اترنے کی جارہی ہوں"

زخمیوں اور بیماروں کا نقل و حمل جدید جنگ کا ایک اہم ترین مسئلہ بن گیا ہے اور اس طبی خدمت کو انجام دینے کے لیے تمام ممکن ذرائع کام میں لائے جاتے ہیں۔ مثلاً چھوٹی جنگی موٹریں پڑیانی پر بیٹھے دس ایمبولنسوں پر اور ہوائی جہازوں پر مرفیوں کو جلد از جلد منتقل کر دیا جاتا ہے۔ پولیسینڈ میں ہر منزلوں پر زخمیوں کے انخلا کے لیے ہوائی جہازوں کو بڑے پیمانہ پر استعمال کیا جاتا ہے ایک محدود پیمانہ پر یہ طریقہ پہلی جنگ عظیم میں بھی کارآمد ثابت ہوا تھا اب تو طبی سروس بہت ترقی کر گئی ہے۔

## جنگ میں متحرک ہسپتال

نیوگینی کے محاذ جنگ پر یہ انتظام تھا کہ زخمیوں کو ایک گھنٹے کے اندر یا اس سے بھی کم وقفے میں نصف اول درجہ "فیلڈ ہسپتال" میں پہنچا دیا جاتا تھا۔ اگر بارش کی وجہ سے جالور استعمال کیے جاتے تو یہ کام دو تین سفینوں میں پورا ہوتا تھا وہاں ایک مکمل قابل نقل اور متحرک ہسپتال ہوائی جہاز کے ذریعہ جنگل میں لے جایا گیا ہوتا تھا۔ ہوائی انخلا جنگی سرگرمیوں کے مقامات سے بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً نیوگینی سے آسٹریلیا تک یا الاسکا سے بحر اوقیانوس کے ساحل تک یا شمالی افریقہ یا چین سے امریکا تک۔

واشنگٹن کے مشہور والٹر ریڈ جنرل ہسپتال

(Walter Reed General Hospital)

میں ہوائی جہازوں کے ذریعہ مرفیوں کو بلوچستان سے بھی لایا گیا تھا۔ یہ سفر صرف ایک ہفتہ میں طے ہوا تھا۔ اگر دوسرے معمولی ذرائع کام میں لائے جاتے تو کم از کم دو ماہ میں یہ سفر طے ہوتا اور غالباً مریض زندہ نہ پہنچ سکتا۔ شمالی افریقہ سے اس ہسپتال تک ہوائی سفر صرف ۴۸

اضافہ حرارت، انتہائی برودت، سواشور، روشنی کی جھلک، حرکت اور ٹھکن وغیرہ۔ اسی لیے طبی اسٹاف کا انتخاب بڑی احتیاط کے ساتھ ہوتا جو اس میں جسمانی اور ذہنی طاقت کا پورا خیال رکھا جاتا جو جنگی پروازوں کے دوران میں اکثر یہی حد تک پیدا ہو جاتی ہے اور خطرہ کم صورت انتہی درجہ تک پہنچتی ہے۔

دوسرا اہم مسئلہ یہ ہے کہ فن پرواز کی جدید ترین ترقی کے باعث اب ہوائی جہازوں کو جبریت بخیز ہندی کم لے جا بجا جاتا ہے۔ اس عمل میں ہوائی جہازوں کو اکثر کم تر توں کی طرح بڑھ لگائے کی ضرورت ہوتی ہے جو سی بے طبی اسٹاف کے اہلکاران کو منتخب کرنے سے پہلے کہ ہوائی دباؤ رکھنے والے کمرے میں ان کو ایسی طرح تیار کیا جاتا ہے جو درجہ لوگ اس سے متاثر ہونے میں ان کو ایسی خدمت پر مامور نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ دوران پرواز میں جب ہوائی جہاز کی رفتار بہت تیز کر دی جاتی ہے تو اس سے جسم کے پیالہ مادیوں اور اعضا وغیرہ کے وظائف میں خلل پڑتا ہے، لیکن ان اثرات کو کسی حد تک اس طرح نازل کیا جاتا ہے کہ لوگوں کو کسی کی طرف توجہ نہ دیا جاتا ہے اور پڑاؤ سے پہلے پھر سپت کھانا کھلا دیا جاتا ہے۔

مزید برآں ان کو یہ بدایت کی جاتی ہے کہ دوران پرواز میں بھی ملکی ملکی غذا میں کھانا کریں مگر صرف ذی زود ہضم غذا جس کو راجح یا سپت میں نفع پیدا نہیں کرتی۔ بہت زیادہ ہندی پر پھینکنے کے بعد لوگوں کو اسپینج کا دھوئیں ہوئے لگنا جو ٹکڑاں کے اڑانے کی آسان عیوب ہیں نکالی گئی ہیں۔ ہوائی سرجن کا ایک فرض یہ بھی ہے کہ ہوائی اسٹاف کو آلات اسپینج کے استعمال کی تعلیم دے۔ جنگی ہوائی جہاز معمولی ہوائی جہازوں سے کہیں زیادہ تیز رفتار ہوتے ہیں، بہت زیادہ ہندی تک جاتے ہیں اور اٹھنے اُڑنے بدلنے اور غلط لگانے میں اتنی شدید طاقت استعمال کرتے ہیں کہ کوئی انسان تعلیم یا امداد کے بغیر ان حرکتوں کو برداشت نہیں کر سکتا۔

اسی لیے ہوائی اودیہ کا ایک مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان اور مشین کے درمیان جو خلا ہے اسے پُر کر دے۔ ہوائی سرجن پوری محنت و سرگرمی کے ساتھ ہر شخص

گھنٹوں میں ہوتا ہے جو جواب اور تیشہ و فرازونے استون میوٹر ایمپولیس میں پانچ باؤس میں فی گھنٹہ کی رفتار سے زیادہ نہیں چل سکتے۔ اس دوران نقل میں مریض کو جیسے دھچکے لگتے ہیں وہ اس کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ تسمانی، زہیقہ کے ریگستانوں میں ایک ایمپولیس گاڑی اگر اٹھارہ گھنٹے سفر کرتی ہے تو اسی فاصلے کو ہوائی جہاز صرف ایک گھنٹے میں طے کر لیتا ہے۔ اب جنگی ہوائی جہاز اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ معتین سائنس کی ہمارے زبان سانی سے ان پر چڑھائی جا سکیں۔

## مخصوص ہوائی دوائیں

ی قسم کی مخصوص دوائیں ہیں جو ہوائی سفر میں استعمال کی جاتی ہیں سب سے پہلے تیار ہونے والی دوائی ہیں اور اب دوران پرواز میں طبی امداد دینے والے ڈاکٹروں کو ہوائی سرجن کا خطاب دے دیا گیا ہے۔ ان لوگوں کو "ٹکساس" اسکول آف ایوی ایشن میڈین"۔

(School of Aviation Medicine) (ہوائی طب کی تعمیر گاہ) میں مخصوص مقررہ تعلیم دی جاتی ہے۔ جنگ سے پہلے سنہ ۱۹۳۸ء میں نوجوان ہوائی سرجنوں میں ایک سو سے بھی کم ہوائی سرجن تھے۔ لیکن اب ان کی تعداد تین ہزار سے بھی زیادہ ہو گئی۔

یہ "ہوائی سرجن" بھی دوسرے نوجوان سرجنوں اور ڈاکٹروں کی طرح زخمیوں اور بیماریوں کو پوری طبی امداد دیتے ہیں۔ مزید برآں اس سرجن کا فرض یہ بھی ہے کہ مریض کے دوست، مشیر اور نعتیہ کار کا کام کرے۔ اس کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ ہوائی سرجن اور ہوائی دستہ کے دوسرے اہلکاران میں ایک ذاتی رشتہ قائم رہے۔ غائب کوئی نوجوان گمہ اپنی طبی سروس کی امداد کا ہوائی دستہ سے زیادہ محتاج نہیں ہو سکتا۔ حالات کی بھی دیکھ بھال سے متعلق جو جو ہوائی سفر میں معمولی عضوی اور طبی وظائف کی خرابیوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

مثلاً ہوائی سرجن کے فرائض میں یہ چیزیں بھی داخل ہیں کہ وہ اپنے اسٹاف کو ادرائے مریضوں کو مندرجہ ذیل اسباب کے تکلیف دہ نتائج سے محفوظ رکھے، ہوائی جہاز کی سرعہ پرواز، بلندی، تیز رفتاری میں

ایمبولینس کا طریقہ بھی رائج کیا۔ اس نے جس طرح کی ایمبولینس کا لڑی تعمیر کی تھی وہی شہری سہیت لوں میں بھی استعمال کی جانے لگی، اگرچہ ایٹمی طیم کی لڑائی میں امریکن یونین کا فوجی مورچہ جتنے میل لمبا تھا، تاہم دس ہزار زخمیوں کو جلد از جلد میدان جنگ سے منتقل کر کے طبی امداد بہم پہنچائی گئی تھی۔

لیکن اس ہجیرہ، انجم انسوس ناک ہوا۔ جنگ اینٹی ٹیم کا یہ ٹھکانہ اور بھوکا سرجن میری لینڈ کے ایک گھر میں کھانا کھانے کے لیے گیا اور اسی گھر والے کی ایک حسینہ پر جس کا نام میری لی (Mary Lee) تھا عاشق ہو گیا اور اس سے شادی بھی کر لی۔ لیکن صرف پانچ سال بعد یعنی سنہ ۱۸۶۶ء میں اس کی بیوی کا انتقال ہو گیا۔ اس کا صدمہ میری لیٹرین کو اس قدر ہوا کہ وہ خود بیمار پڑ گیا اور جان بڑھ بوسکا۔

### بحری لڑائیوں کے زخمی

بحری لڑائی کی طرح بحری لڑائی میں زخمیوں کو منتقل کرنے کے لیے انتظامات کی اتنی لمبی زنجیر ضرورت نہیں ہوتی جی۔ اس حالت میں بھی جب کہ بحری سپاہی جزیروں پر اتر جاتے ہیں، جہاز باسانی رات کے وقت وہاں پہنچ سکتے ہیں اور زخمیوں کو سہ جالکتے ہیں۔ جبکہ فوئاد کے جہاز یکا ایک گئے ہیں۔ بحری سپاہیوں کے ڈوب کر مر جانے کے واقعات سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ لکڑی کے پڑنے جہاز گولوں سے مجروح اور شکستہ ہونے کے بعد بھی دیر تک غرق نہیں ہوتے تھے اور ان کی غرقابی کے بعد بھی لکڑی کے بہت سے ٹکڑے پانی پر اُدھر اُدھر تھرتھرتے رہتے تھے جن کا سہارا لے کر کافی سپاہی اپنی جان بچا لیتے تھے

جدید صورت میں صحت آڈل کے میڈیکل انسٹرکٹر بہت سے فوری اور یخت کاموں کا انتھک مقابلہ کرنا پڑتا ہے زخموں کی دیکھ بھال کی تعداد اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ بڑے بڑے شہری ہسپتالوں کے انتظامات بھی بھگ جائیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کسی بڑے جنگی جہاز میں صرف دس منٹ کی لڑائی کے اندر اندر دو سو آدمی شدید زخمی ہو جاتے ہیں۔ زخموں کی اور عضوی نقصانات کی تسمیں بھی بہت زیادہ اور غیر معمولی ہوتی ہیں۔ اس لیے فوجی سرجن کو انتہائی ذہانت اور حاضر دماغی سے کام لینا ہوتا ہے۔ جدید لڑائیوں میں نئے نئے آلات حرب کے باعث غیر متوقع اقسام کے زخم دیکھنے میں آتے ہیں

کی صلاحیت پر وار کو جانچنا ہو اور یہ معلوم کرنا ہے کہ وہ مری کی زیادتی، آکسیجن کی کمی اور کشش ثقل کے دباؤ کو برداشت کر سکے گا یا نہیں۔ جب وہ اپنے فوجی طبی کاموں کے لیے بہترین آدمیوں کو چون لیتا ہے تو ان کو عضوی اور طبی اعتبار سے زیادہ طاقت ور بنانے کی کوشش کرتا ہے۔

### جنگ کے زخمیوں کا علاج

جنگ میں زخمیوں اور بیماروں کی دیکھ بھال اور باقاعدہ دیکھ بھال جوت کی جاتی ہے نسبتاً ایک نئی چیز ہے۔ یہ سمجھو کہ قدیم یونانیوں میں بھی فوجی سرجن اور طبیب ہوا کرتے تھے اور پانچ کے ہر دور میں زخمیوں کی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوشش جاری رہی ہے۔ لیکن قدیم زمانے میں زخمیوں کو یا تو ان کے ساتھی سپاہی ہی بخاؤ کے عقب تک لے جاتے تھے یا اُس دور کی لڑائی ختم ہونے تک وہ لوگ میدان جنگ ہی میں چھوڑ دیے جاتے تھے کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ لڑائی کے ایک دو روز بعد زخمیوں تک فوجی سرجن پہنچتے تھے اور اس وقت تک بہت سے زخمی مر چکے ہوتے تھے۔ مزید برآں پہلی لڑائیوں میں رات کی تاریکی میں کبھی زخمیوں کو گوٹ کران کو لہاک کر دیے کے واقعات بھی پیش آتے تھے مشہور جنگ داتر تو تک جس میں پولین کو آخری شکست ہوئی تھی ایسے واقعات اکثر رونما ہوئے تھے اور کبھی کوئی قریب کا ساتھی ہی زخمی کی حالت پر رحم کر کے اسے تکلیفوں سے نجات دلانے کے لیے اس کا گلا کاٹ دیتا تھا۔

وہ پہلا شخص جس نے امریکا میں موتر پیمانے پر میدان جنگ کی "طبی سروس" جاری کی تھی میجر جون لیرن (Letterman) تھا جو "امریکن یونین" کی فوج کا سرجن تھا۔ اس زمانے کی بہترین طبی تعلیم اور ذہانت و تجربہ سے کام لے کر اس نے اپنی مفصل اسکیم کو جنگ اینٹی ٹیم (Antietam) میں جو سنہ ۱۸۶۲ء میں ہوئی تھی عملی جامہ پہنایا۔ اس نے اس کام کو ایسے کامل طریقہ پر منظم کیا تھا کہ بعد کو فوجی میڈیکل سروس کے تمام انتظامات کی بنیاد اسی کی اسکیم پر رکھی گئی۔

طبی سامانوں مثلاً دواؤں اور آلات وغیرہ کی فراہمی کے علاوہ لیرن نے "فیلڈ ہسپتالوں" اور طبی

”شدید صدموں“ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے جسے جدید طباً ”صدمة مجروحیت (Traumatic Shock)“ کہتے ہیں اور جو اکثر شدید زخمی ہونے یا جل جانے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ تمام پھیلی لڑائیوں میں زخموں کی سمیت اور صدمہ قلب ہی سپاہیوں کی موت کے دو بڑے اسباب ہوا کرتے تھے۔

۹ پلازما: یعنی خون کے سیال باؤے د پلازما کا استعمال اس جنگ میں غالباً طبی سائنس کا سب سے بڑا کارنامہ ہے۔ اس کی تیاریوں کے بے جوطبی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں ان کا جواب پوری تاریخ میں نہیں ملتا۔ یہ وہ عمل ہے جس میں فوج کی امداد کے بیسے لاکھوں تہوں نے بھی بڑے ایتار سے کام لیا ہے۔ (باقی آئندہ)

### تقریب مضمون ۱۹:-

گوشت ہی کے بتا ہو گا۔ ذرا مجھے بھی طباطخی کا یہ کمال دکھائیے گا۔ بہ نواز آبا گوشت اور اس کے شور بے دونوں چیزوں سے پرہیز کرنا ہو گا۔

مریضیں۔ ڈاکٹر صاحب۔ پرہیز کی فہرست تو بڑی لمبی ہو گئی ب کچھ کھائے کو بھی بتائیے گا؟  
ڈاکٹر مائی جو کچھ با آپ کھا سکتے ہیں۔

مریضیں۔ میری سمجھ میں تو یہی آتا ہے کہ اب صرف خاک بھانکنے کے سوا کچھ بھی پانی نہیں رہا۔ اس سے تو موت ہی بہتر ہے۔ آداب عرض۔

شارت ٹاکس کے شکر بیے کے ساتھ)

## ایکٹ میں انگریزی آجائیگی

جو ضرورت کے بالکل کافی ہوگی۔ آپ کو اخبار پڑھنا آجائے گا۔ آپ انگریزی میں خط لکھ سکیں گے۔ آپ انگریزی کتابیں پڑھ سکیں گے اس کتاب میں انگریزی جملے مع تلفظ درج ہیں۔ مریض کے ضروریات زندگی کے تمام فقرے جو روزانہ استعمال میں آتے ہیں وہ سب کے سب اس کتاب میں موجود ہیں۔ اس سے بہتر انگریزی سکھانے والی کتاب بآج تک نہیں چھپی۔ قیمت صرف دو روپے علاوہ محصول مشہور ایبک ایجنسی، کوچہ تارا چند، دھولے

پہلی جنگ عظیم میں صرف گیلی پولی کے محاذ سے مردی لگ جانے کے باعث سولہ ہزار مریضوں کی اطلاع آئی تھی۔ دوسری لڑائی میں افریقہ کے جنگستانی مورچوں پر بارے سترہ سپاہیوں کو زہریلے گائے مکڑوں نے کات کات کر زخمی کر دیا تھا۔

## ”جلانے والی“ لڑائی

پہل بار کے واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ جنگ سپاہیوں کو ”زخمی کرنے والی“ لڑائی سے زیادہ جلاڑ والی لڑائی ثابت ہوئی ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ پچھلے ہونے تاریخیہ وادریہوں سے جو شدید حرارت خارج ہوتی ہے اس سے بہت سے سپاہی جھلس جاتے ہیں یا جلنے ہوئے تیل میں چھلانگ لگانے سے بھی ایسی ہی سوزش، جلن اور آبلوں کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر ہمارے پھیرے ہوئے رنگوں میں آگ لگ جائے تو اس سے بھی لوگ جل جاتے ہیں۔ ان خطروں پر اضافہ وہ ”گیسولین“ ہے جو ایندھن کے تیل کی حیثیت سے ہوائی جہازوں اور ٹینکوں میں استعمال ہوتا ہے۔ جب کوئی ہوائی جہاز مجبور ہو کر تپے اترتا ہے اور ٹوٹ جاتا ہے یا کسی ہوائی حادثے میں گر پڑتا ہے تو پھر اذھر بھرے ہوئے گیسولین میں آگ لگ جانے کے بعد سخت آتش زدگی کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی لیے جدید جنگ میں جلے ہوئے یا پھٹے ہوئے سپاہیوں کے علاج کے لیے مخصوص نظامات کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ کہنا صحیح ہو گا کہ پہل بار کے واقعات نے امریکن سر جرمین ایکٹ نے دد کا آغاز کر دیا ہے۔ کیونکہ بری اور کسبیدی دستوں کے ڈاکٹروں کو پہلے پہل ایک مختصر وقت کے اندر بہت سے جلے ہوئے اور پھٹے ہوئے زخمیوں کا علاج ادویہ اور خون کے پلازما سے کرنا پڑا۔ اس سے پہلے طریقہ علاج کی بہ نسبت جدید طریقہ علاج سے نہایت کامیاب اور حیرت انگیز نتائج پیدا ہوئے۔

الغرض جدید سمیت و با ادویہ، خون کا پلازما اور انجکشن کی سہولت، اور جدید آلات جراحی اور ان کے ساتھ زخمیوں کو ہوائی جہازوں کے ذریعہ جلد سے جلد منتقل کر دیے کا عمل، یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو بے شمار انسانوں کو موت سے بچا دیتی ہیں۔ خون کے پلازما کو ایسے

# ایک دل چسپ مکالمہ

## پرسن

ہو۔ چہرہ ہی کروں گا کہ ڈاکٹر نے کہا "یا حبیبی" یا "سیرپ" سے کھانوں گے۔

ڈاکٹر: بھئی آپ بھی کمال کرتے ہیں۔ آپ کے لیے ہر شے چیز ممنوعہ ہو۔ ہر سب کی سب تنہا ہی غذا میں ہیں۔ مریض: تو کیا دراصل شکر کی بھی اجازت نہیں ہے؟ ڈاکٹر: کہہ لو، ہاں کہہ سہیں، ہرگز نہیں۔

مریض: غائب اس سے آپ کا مطلب تو نہیں ہو کہ چاہا۔ یا قبوہ میں بھی شکر نہ ڈالوں۔

ڈاکٹر: آپ بھی مضرب کرتے ہیں۔ شکر تو ایک طرف چار یا قبوہ خود آپ کے لیے زہر قاتل ثابت ہو گا۔

مریض: الغرض چار یا قبوہ بھی نہیں؟ ڈاکٹر: نہیں۔ بالکل نہیں۔

مریض: کھانے کے بعد دو گھنٹہ بھی نہیں؟ ڈاکٹر: یہ سوال پیدا ہی نہیں ہوتا۔

مریض: ڈاکٹر صاحب مجھے کیسے کی زمرہ نمائش کریم بہت پسند ہو گیا ذرا سی کھا سکتا ہوں۔

ڈاکٹر: میرا خیال ہے کہ آپ کی سمجھ میں کچھ خور ہو۔ آئیں کریم دودھ یا شکر کے بغیر کیسے بن سکتی ہو؟

مریض: اب گوشت اور مچھلی کے متعلق بھی کچھ فرمادیکھیے۔ ان میں تو گوشت ہی ہوتی نہیں؟

ڈاکٹر: ہا۔ ہا۔ گوشت اور مچھلی؟ مجھے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ صحت یاب ہونا ہی نہیں چاہتے، اور ایسا سوال نہ کرتے۔

مریض: کیا گوشت اور مچھلی سے بھی پرہیز کروں؟

میں تو ہفتہ میں صرف ایک بار گوشت اور ایک بار مچھلی کھاتا ہوں۔ وہ بھی تھوڑی مقدار میں۔

ڈاکٹر: لیکن میں ایک بار کے لیے بھی اجازت نہیں دے سکتا۔

مریض: اچھی بات ہے گوشت نہ کھائیں گا گوشت کھا کر شور بہا سوپ ہی استعمال کروں گا۔

ڈاکٹر: غائب آپ کے گھر گوشت کا شور بہا بغیر (باتی ہٹا پر دیکھیے)

ایک مریض کسی ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں طبی مشورہ کے لیے حاضر ہوا۔ اس کی بیماری یہ ہو کہ کبھی کبھی پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب طبی معائنے کرنے کے بعد مریض کو تنگی دیتے ہیں اور فرماتے ہیں کوئی سنگین مرض نہیں ہے۔ اس کے بعد وہ سفوف کی چند پٹیاں دیتے ہیں، اور ترکیب استعمال کے متعلق ہدایت کر کے کہتے ہیں کہ کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ احتیاط بھی برتنی پڑے گی۔

مریض کہتا ہے: بہت اچھا۔ ڈاکٹر صاحب، آج سے میں غذاؤں میں ہر طرح احتیاط برتوں گا۔ بہت شکریہ

(یہ کہہ کر مریض جانا چاہتا ہے۔)

ڈاکٹر صاحب: ذرا ٹھہریے ہاں تو خیال رکھیے کہ آپ کو سفوف کے دس سے پندرہ گراپٹے لگے۔

مریض: کیا سفوف یا اسٹروں کے رس سے پرہیز؟ میں تو ناستہ میں رہنا اسے استعمال کرتا ہوں۔

ڈاکٹر: مگر اب نہیں استعمال کر سکتے۔ ہرگز نہیں یاد رکھیے۔

مریض: دایوس ہو کر، بہتر لیکن اس کی جگہ چھوڑ کیسے رہیں گے؟

ڈاکٹر: نہیں۔ نہیں۔ چھوڑے بھی نہیں۔

مریض: اور انجور؟

ڈاکٹر: نہیں۔ اس سے بھی نقصان ہو گا۔ شکر اور تیز آدالی ہر چیز سے پرہیز کیجیے۔

مریض: اچھا تو پھر ناستہ کے لیے کوئی دوسرا چیز بتائیے۔

ڈاکٹر: صرف اناج کی چیزیں۔

مریض: یعنی ڈبل روٹی کے دس سے پندرہ گراپٹے لگا کر اور ایک انڈا اور تھوڑا سا دودھ۔

ڈاکٹر: اگر آپ کے خیال میں کھن، انڈا اور دودھ بھی اناجوں کی زمرہ میں تو شوق سے کھا لیے۔ مگر میں نے تو صرف یہی کہا تھا کہ اناج کی چیزیں۔

مریض: تو کیا دودھ یا کھن بھی نہیں؟ اچھی بات

# امراض اور علاج

## فصل اول

### معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

(۲۱)

#### ۱۔ مزمن سوہمی!

از حکیم اقبال حسین ایم۔ اے، دہلی

اور شام کو دی جانی چاہیے۔ سنگترہ، انگور، میٹھے لیموں کا رس سب سے زیادہ مناسب رہے گا۔ رات کو سوتے وقت نیم گرم پانی کے انیما سے ایک دو روز تک برابر آنتوں کی صفائی کی جائے گی تو یہ شکایت بہت جلد رفع ہو جائیگی۔ پھلوں کی اس غذا کے بعد بھی اپنے بچے کو کچھ عرصہ ہلکی غذا دینی چاہیے جو زیادہ تر پھلوں، دودھ، اور ترکاریوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ترکاریوں میں ٹماٹر، کاجر اور مولیٰ تو بالکل کھلائے جائیں تو زیادہ مناسب ہیں۔ دہلی پندرہ میں روز کے بعد دی جائے اور کم دی جائے۔ بہت چھوٹے بچوں کے معاملے میں علاج میں حسب ضرورت رد و بدل کیا جاسکتا ہو۔ مثلاً شیر خوار بچوں کے معاملے میں دودھ پلانے والی ماں کو اپنی غذا میں فوراً تبدیلی کر دینی چاہیے۔ اس کے لیے دو چار روز تک اس دار پھل اور دودھ کا استعمال زیادہ مناسب رہے گا اور شیر خوار بچے کو ایک دو روز تک دجیا کیس ہو، دودھ کو بجائے گرم پانی اور سنگترے کے رس کے سوکچھ نہ دیا جائے۔ گرم پانی میں ”نوہنل“ شامل کر کے دیا جاسکتا ہو۔ دوسرے یا تیسرے روز جب ماں کا دودھ بہت ہو جائے تو اسے چار گھنٹے کے وقفے کے ساتھ دودھ پلایا جائے۔ اور رات کو دودھ پلانے کی عادت رفتہ رفتہ ترک کر دی جائے۔

#### ۲۔ قولنج

علامات و اسباب :- اس نوعیت کا درد زیادہ تر

ماہ فزوری سنہ ۷۷ء کی اشاعت میں پینے بچوں کی ہضمی کی علامات اور فزوری مدافسے کے، اصول پر اس کے کھریلو علاج بے دوا پر بحث کی تھی۔ اشاعت زیر نظر میں بچوں کی مزمن سوہمی (Chronic Indigestion) اور درتولجہ کی علامات اور ان کے مؤثر ترین علاج کو لیتا ہوں۔

علامات و اسباب :- مزمن سوہمی اصل میں اچانک نہیں ہو جاتی، بلکہ ہضمی کے اسباب کو دور نہ کرنے اور اس کے غلط طریق علاج کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہو۔ اس کی وجہ سے بچہ بار بار تھکے رہتا ہو اس کی زبان پر سبلی کی تہ جم جاتی ہو اور سانس میں بو آنے لگتی ہو۔ اسے اچھی طرح نیند نہیں آتی اور وہ بار بار چونکتا ہو اور چہرہ ابرو جاتا ہو۔ اس کا وزن گرنے لگتا ہو اور جسم زرد پڑ جاتا ہو۔ کبھی دست آنے لگتے ہیں اور کبھی قبض ہو جاتا ہو۔ یہ سب تکلیف اس صورت حال میں بھی تقریباً وہی ہو جو ہضمی کی صورت میں ہوتا ہو یعنی غلط قسم کی غذا اور بے خوری۔

حلاج :- پہلے روز سوائے سنگترے کے رس اور وقتاً فوقتاً گرم پانی دینے کے کچھ نہ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک سے لے کر چار روز تک دیکچے کی مرضی حالت کے مطابق، اسے محض رس دار پھلوں پر رکھا جائے البتہ ٹھنڈا یا گرم پانی پلایا جاسکتا ہو۔ رس دار پھلوں میں، سیب، ناسپاتی، انگور، سنگترہ، میٹھا لیموں اور انٹاس وغیرہ لیے جاسکتے ہیں۔ یہ خیال ہے کہ بچہ نہ چھتے ہوں نہ کھتے۔ ان پھلوں کی غذا دن میں تین مرتبہ صبح، دوپہر

دو ماہ سے لے کر ۶ ماہ تک بچوں کو ہوتا ہے۔ اس تکلیف میں بچے کے پیر ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں اور اسے وہ رہ کر درد شکم کے درد سے بڑھتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بلبلہ بلبلہ کر جیتیں اور تاج اور اپنی ٹانگوں کو پیٹ کی جانب سکیڑتا ہے۔ بچے بھوک سے بے تاب ہو کر بھی جیتیں مارے لگتے ہیں۔ مگر بھوک سے روٹنے والے بچے کو دیکھ کر بیک نظر اندازہ لگا یا جاسکتا ہے کہ اسے کوئی تکلیف اور درد نہیں ہے۔

ریاح آنے سے درد شکم میں تخفیف ہو جاتی ہے اس لیے کہ قلع ہوتا ہے اس وقت ہر جب ریاہوں کے دباؤ سے آنتیں غیر معمولی طور پر پھول جاتی ہیں اور تن حبائی ہیں اس کا سبب جہاں ماں کی غذائی بے اعتدالیاں ہیں جن کے باعث دودھ کی کیفیت و تاثیر میں ذوق آجاتا ہے، وہاں بچے کو زیادہ مقدار میں دودھ پلانا بھی ہو جیسا کہ عام طور پر تمام مندرستانیوں کے گھروں میں ہوتا ہے کہ دھڑکے دیا، مٹا کسی تکلیف ہی کی بنا پر رو پاہو اور اوٹھڑاؤں کے منہ میں دودھ دیا مٹیشی دگا دی۔

علاج، سب سے پہلے بچے کو چار پانچ چمچے گرم پانی کے پلائے جائیں اور فوراً ہی نیم گرم پانی کا انہما دے کر اس کی آنتوں کوڑ کے موٹے فضلے سے صاف کیا جائے تاکہ پاہوں کی پیدائش بند ہو جائے۔ یہی وجہ ہے کہ انہما دیتے ہی بچہ سکون محسوس کرتا ہے۔ پتہ کو دودھ وغیرہ اس وقت تک نہ دیا جائے جب تک درد کی تمام علامتیں نہ جاتی رہیں۔ گرم توبیہ سے بچے کا پیسٹ سینکنا بھی غایت درجہ مفید ہے۔ اس سے ریاہیں تحلیل ہو کر خراب ہو جائیں گی اور بچے کو سکون نصیب ہو گا۔ میٹیرمینگ کایب بھی سودمند ہوتا ہے۔

برصورت میں خواہ سبب دڑماں کی خنداہی بے اعتدالیاں ہوں بچے کی پر خوری، ماں کو بہر حال اپنی غذا پر نظر رکھنی چاہیے۔ ایک دو روز تک اسے رس دار پھلوں اور دودھ پر گرا کر کرنا چاہیے تاکہ اس کا دودھ سمجھ ہو جائے۔ اس کے بعد بھی اسے چاہیے کہ پھلوں، دودھ اور میزوں کا زیادہ استعمال رکھے اور میٹھے شکر سے کی ایک دو قاشیں بچے کو بھی دن میں ایک آدھ مرتبہ کھلا دے۔ بچوں کو ان کی جسمانی حالت و صحت کے لیے معمولاً "ٹونہال" دیتے رہنا بھی ماؤں کی ہوشیاری پر دلالت کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ماں کو چاہیے کہ بچے کے دودھ پلانے کے اوقات مقرر کرے اور چاہے کھٹے کے بعد پلائے۔ بعض بچے دودھ منہ میں لینے ہی سو جاتے

میں، ماں کو چاہیے کہ انہیں دس بارہ منٹ برابر دودھ پلانے اس کے بعد سونے دے۔ اگر بچہ دو تین منٹ ہی دودھ پی کر سو گیا ہو تو اس صورت میں بھوک لگنے پر اسے چار گھنٹے سے پہلے ہی دودھ پلا دیا جائے۔ رات کو دودھ پلانے کی عادت بنانیت غلط ہے۔ اس وقتے جلد ترک کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے اور اس کا بھی بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ پلائے وقت ماں کی مزاجی کیفیت نہایت اچھی ہو ورنہ اگر جذباتی پیمان کی صورت میں یا مزاجی کیفیت کے سخت خراب ہونے کی حالت میں اس نے بچے کو دودھ پلایا تو دودھ کی کیفیت و تاثیر میں فرق آجائے گا اور اس کا اثر بچے کی صحت پر نہایت خراب پڑے گا۔

## پاکٹ فارماکوپیا

قیمتی نگار اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

پاکٹ فارماکوپیا کو طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمانہ اور محققانہ مضامین نادر روزگار اور جدید ترین ہیں۔ فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزار ہزار المیوں اور پیچیدگیوں میں اصل مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر سکیں گے۔ فن علاج میں اتنے بہتر اور معقول نسخے ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی تشخیص، علاج، غذا اور دیگر ضروریات پر اس قسم کی کتاب موجود نہیں ہے۔ اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہے۔ آپ کے مطب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہے

قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول ملنے کا بہت

ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد رفیع الدین  
فاضل الطب الجراحت، کھٹولی، ضلع مظفر نگر دہلی

خریداران ہمد و صحت سے التماس ہے کہ خط و کتابت کے وقت اپنا خریداری نمبر ضرور لکھا کریں۔



# آسان مطبک

مرتبہ پنجم سہ ماہی محمد تمیم الدین عباسی کتب خانہ

(۲)

## امراض مخصوصہ

آنکھ کان، ناک، بطن و غیرہ کی بیماریاں، دق، و سل، ذیابیطس، سرطان، جذام، بٹائی، فائدہ، منویہ، امراض حراست، امراض ولادت وغیرہ بلکہ اور بطن ناک، بیماریاں ہیں اور بے شمار انسانی زندگیوں ختم کر رہی ہیں۔ بیکیں ہمارے اطباء کو ام کی ساری نو بہ سمٹ سمٹ کر امراض مخصوصہ پر رحم گئی تو یہ ہی ایک میدان ہوجا جس میں ہر طبیب اور غیر طبیب سپرد نظر آتا ہے اور سب نزل کر مایاں ایک سنگامہ اور طوفان تیزی پر پا کر دکھا ہو۔ حالانکہ نہ یہ دیکھا اور نہ سنا جاتا ہو کہ ضعف باہ کا کوئی مرلین مرگیا ہو یا کوئی حملوں اور بہت الاموال آؤں چل مایا ہو۔ شرح اموات کے نقشے اور ریورٹس مل جوتی ہیں، بیکیں کمیں اس قسم کے نصیبوں کی موت کا ذریعہ نہیں دیکھا جاتا۔ اس قسم کے لوگ عموماً تو بہت اور بے مبادقت کمرت میں مبتلا ہو کر رہتے ہیں۔ اس موقع پر یہ کہہ سکتا ہو کہ امراض مخصوصہ کی وجہ سے جو ملکیتیں واقع ہوتی ہیں وہ ان امراض کا ذرا کٹ نتیجہ نہیں ہو کر تیں بلکہ ان کے نتیجہ میں دوسری خوف ناک بیماریاں ظاہر ہو کر پیغام فنا لاتی ہیں۔ یہ انداز تجلیل غلط ہو، فکر صحت کا سب سے بڑا دشمن ہے، فکر کا اعصاب پر محنت و باور پڑتا ہو اور نظام اعصاب کمزور ہو جاتا ہو۔ انسان کا حوصلہ پست ہو جاتا ہو۔ خوف، دہمزدی، مایوسی، حد سے زیادہ شرم، غیر مستقل مزاجی اس قسم کی کیفیتیں کا ہر وقت غلبہ رہتا ہو۔ نعل مضمر خراب ہو جاتا ہو، بلیوک غائب ہو جاتی ہو۔ اختلاج ہوتا ہو، بصارت کمزور ہو جاتی ہو اور عام ضعف نمایاں ہو جاتا ہو۔ فکر مندی اور مایوسی اس کا لازمی ناکارہ نتیجہ ہو اور انسان جنون کی حد تک پہنچ جاتا ہو۔ غلط واقفیت بھی فکر کا بڑا سبب ہو اور فن کران تمام بیماریوں کی جڑ ہو۔ لہذا اس قسم کے وہی مریضوں کا صرف یہ علاج ہو کہ ان کو صحیح واقفیت بہم پہنچائی جائے۔ اگر کوئی شخص بھوت سے ڈرتا ہو اور اس کا دم فنا ہو جاتا ہو تو اگر اس حقیقت کا

علم و یقین ہو جائے اور یہ بات اس کے دل نشین ہو جائے کہ بھوت کے معنی کچھ نہیں ہو تو یقیناً وہ اس خیالی عذاب کے چات حاصل کرے گا۔ بے مریضوں کے تمام نو بہات منسوخ و فدا بحث کے لیے ایک طویل مضمون کی ضرورت ہوتا ہم اجماع اور مثال ایک ہے جس اور بھی چیز کو پیش کیا جاتا ہو جس کی غلط فہمیاں اور تباہ کار باں عام ہیں۔

**طلحہ**۔ اسے ایک یا چند سے زور سے باہر کا بازو کھینچنے سے در اوپر دیا جئے۔ آپ دیکھیں گے کہ کلائی کی نیں گوں رنگیں خون سے پر ہو کر نمایاں ہو گئی ہیں اور ان کی آڑی ترچی وقتا بھی صرف نظر آئے گئے گی اور جن مقامات سے ان کی ستا خصل نکلتی ہیں وہ بھی پھولی ہوئی کرہ کی شکل میں دکھائی دے گی اور جب آپ یہ دباؤ مٹائیں گے تو دفعتاً یہ منظر غائب ہو جائے گا۔ جسم کے تمام حصوں میں یہی منظر موجد ہو، عضو مخفہ جس کی استائی اور خود کی حالت میں عضلہ، اسبیت، الغضیب کی گرفت، عضو مخصوص کی حسب یرغام ہونی ہو، رقصیب کے جسم پر دریدیں خون سے پر ہو کر مایاں ہو جاتی ہیں یا اس کو بکشت و شک و منی اور غیر طبیبی حالت خیال کر کے بلوں کو غلط فہمی اور پیشانی میں مبتلا کر دیتے ہیں اور کہتے ہیں ان کی رگوں میں زہر ملا اور فاسد پانی موجود ہو۔ فیضی غلط جو لگراں دریدوں میں فاسد پانی موجود ہو تو تمام بدن میں یہ زہر پھیلا ہوا ہو کیوں کہ دوران خون اس کو ہر وقت چکر میں رکھتا ہو کسی ایک جگہ محدود نہیں ہو۔ کسی یہ میں کسی چیز کا انتہیشن کر دیجیے وہ فوراً تمام خون میں مشال ہو جائے گی۔ کوئلہ، ریش پیدا کرتا ہو یا آلہ حصہ مخصوص پڑتا ہو تو یہ بھی اس زہر پانی یا مادہ کی موجودگی کی علامت نہیں ہو۔ اس لیے آلہ انیز دو اجسم کے جس حصہ پر اور وہ جس شخص پر اور جس مریض بھی استوائی کی جاوگی آبلہ پیدا کرے گی اور آلہ کے اندر پانی زور موجود ہوگا۔ طلحہ رگوں کی یا عضوی تناسل کی کچی کو دور نہیں کرتا۔ طلحہ کا فائدہ صرف یہ ہو کہ وہ مریض وارہ اول کے اثر سے عصبی احساس کو تیز کرے اور خون کی

آمد عضو کی طرف بڑھا دے۔ اس مقصد کو چھ پیسوں کی داؤد سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہو اور سینکڑوں روپے کی لاگت کے بے بھی تیار کیے جاسکتے ہیں۔

**مغربیات** کا غریب تو عام ہو لیکن وہ خفیہ مغربیات کا خیرینہ اور انمول چراہات کا ذینہ صدیقی اور خاص الخاص پراسرار نسخہ امراض مخصوصہ میں خاص ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ یہ سب کچھ اس مبدان کے رنگ آلود اور ناکارہ متیا ہیں۔ باوجود اس گرم بازاری اور خلیہ اور خلیہ مغربیات کے لوگوں کی شکایتوں میں کوئی کمی نہیں ہو بلکہ برصیت روز افزوں ہے کہ جو بد نصیب بھی اس انجمن میں گرفتار ہو اس کو کامرانی اور شان و آفتاب نصیب نہیں ہوتی۔ یہ واقعات اور مشاہدات بتا رہے ہیں کہ مغربیات جن کی دھوم مچ رہی ہے فریب اور ڈھونگ کے سوانحی اصلیت نہیں رکھتے ہیں۔ خفیہ مغربیات پسند و نیک بشری یا مسکن دوائیں ہیں جن کی اثرات فضول بلکہ غلط ترکیب اور ترتیب ہوتی ہے۔ ان کو مختلف اور دلدادہ ناموں سے مشہور کیا جاتا ہے۔ اور ان کی حقیقت سب کو معلوم ہو مگر ان اور کم علم لوگ خود فریبی اور خوش فہمی میں مبتلا ہو کر یقین اور اعتماد رکھتے ہیں کہ ان کے سوا اس راز کو اور کوئی نہیں جانتا۔ آج سے صرف ایک یا دو تیرہ صدی پہلے کے انسان کی طاقت اور شجاعت کی داستانیں زبان زد ہیں اگر آپ اور دور کی سوچیں بیٹے سینکڑوں اور ہزاروں برس پیشینہ کے انسان کا قصہ کر س تو وہ بیڑہ صدی پہلے کے انسان سے بھی زیادہ طاقتور اور قوی الجشہ متاجس کا ذکر خیر کر کے ہم اپنی ہمت اور توت پر فخر کر رہے ہیں۔ اس زمانہ کے لوگوں میں ہمارے آبائے فن بھی ہیں۔ ذرا خیال کیجیے وہ اپنے زمانہ کے لوگوں میں اور عین عالم شباب میں مدت جماعتی فقط نظر سے کیا بڑ بڑ کرتے ہیں، زمانہ امساک کیا بتاتے ہیں اور جریان کی صحیح تعریف کیا کرتے ہیں۔ ان بلکہ ہستیوں کے اصول اور ہدایات کی روشنی میں آج کے انسان کو اگر دیکھا جائے تو یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ اس قسم کے سوہم لہیوں میں چند ہی واقعی ملین ہوں گے ورنہ سب دہمی اور خیالی سیار ہیں۔ آج کا انسان خمیر اعتدالی زندگی سے لطف اندوز ہونا چاہتا ہے اور اس افسوس ناک مقصد کو حاصل کرنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت محسوس کر رہا ہے۔ اس قسم کے لوگ عموماً بوجہ شرم

واخفا مقامی معالجین کی طرف رجوع نہیں کرتے ہیں وہ اپنی طویل داستانیں دل کھول کر لکھتے ہیں جس میں دی ہوشی ناکامی، نامرادی، پریشانی، بربادی اور فکر مندگی کا رونا ہوتا ہے۔ یہ سب معلوم ہوتا ہے کہ ان کو بھلائی کا حکم ہو گیا ہے اور شاہی ترحم کی التجا کی جا رہی ہے۔ دوسری طرف ان لوگوں کے خط کے جواب میں غیر فنی اور غیر ذمہ دار طبقہ جس کے در سے اجابت بہرہ سنبھال آتی ہے اور جوان کی یا اپنی کامیابی کے لیے شرط لگا لگائے اور حلف اٹھائے یقین ہو۔ ان کا محض لڑکچہ اور جیسا سوز و غم میں سرمایہ تجارت ہے۔ داؤد کے نام تجویز کرنے کی بھی ان میں صلاحیت نہیں ہوتی جو تعریف اور ہند ب لوگوں میں ایسی دوائوں کے نام ہیں بھی بد تمیزی ہے۔ شریف گھرانوں میں اتنا ناشائستہ اور عریاں لڑکچہ رسائی کے قابل نہیں۔ یہ لوگ فن شریف کے پاکیزہ دامن پر بدنام دھتے لگا رہے ہیں اور فن برباد اور بدنام ہو رہا ہے، کوئی قابل اور عالم فن اس مکر و فریب اور بد تمیزی کو اختیار کر کے دولت حاصل کرنے کے لیے ہرگز تیار نہیں ہو سکتا وہ گناہی پسند کرے گا ورنہ کامیابی پر قناعت کرے گا، بھوک سے مرجانا تو اگر کرے گا، لیکن یہ حقائق اس کے دائرہ امکان سے باہر ہوں گی۔ ایسے وہم اور حرص کے مریضوں کا اصل علاج صرف یہ ہے کہ ان کو صحیح اور سچا مشورہ دیا جائے۔ ان کے پرانہ خیالات میں تبدیلی پیدا کی جائے۔ ان کو اس خیال پر اور اس گرفت سے آزاد کیا جائے اور خود کو طب کے دوسرے اور ضروری شعبوں کی طرف متوجہ کیا جائے۔ لائقہ د مریض ہماری اس تعلیم کی وجہ سے نکلے جا رہے ہیں۔ دوسرے ملک والوں کو دیکھیے کہاں خود پہنچ چکے ہیں اور اپنی قوم کو کہاں لے جانا چاہتے ہیں۔ وہ بھی اشتہاری میدان میں گامزن ہیں لیکن ان دواؤں کے اشتہار اور لڑکچہ کی یہ کیفیت کہ اگر آپ میڈیکل سائنس نہیں جانتے تو کچھ سمجھ ہی نہیں سکتے۔ دواؤں کے نام کیسے فلسفیانہ اور متعقبات صرف نام ہی سے دوا کی تصور پر ذہن میں آجاتی ہے سب سے پہلے ڈاکٹروں کا طبقہ متقدم اور گرویدہ ہو جاتا ہے اور ان کے قلم پر اس دوا کی تجویز اور زبان پر سفارش اور ترفیع ہوتی ہے۔ اور یہ ظاہر ہے کہ جب ڈاکٹر ہی کسی دوا کی سفارش متفقہ صورت میں کر رہے ہوں تو عوام کو اس کے متعلق شک (باقی صفحہ ۲۳ پر)

# مکتوبات

بناسپستی اور دہی گھی :-

محترمی جناب ایڈیٹر صاحب

نیلوہ میں رسالہ ہمدرد صحت کے توسط سے حکومت ہند کے محکمہ صحت اور تمام ہندوستانیوں کی توجہ انگریزی رسالہ "ہیلتھ" بابت ماہ جنوری سنہ ۲۰۲۶ء کے صفحہ ۲۶ پر ڈالڈا سے متعلق ایک سوال — "کیا نظام جسمانی کی پرورش اور تغذیہ کے لیے ڈالڈا اتنا ہی اچھا ہے جتنا خالص دہی گھی — کے جواب کی طرف مبذول کرنا چاہتا ہوں جو نہایت غیر ذمہ دارانہ طریق پر دیا گیا ہے۔ ایڈیٹر ہیلتھ نے اپنے جواب میں لکھا ہے کہ "ڈالڈا چونکہ خالص نباتی تیل دے جی ٹیس آئل ہو اُس لیے اُسے دہی گھی پر ترجیح دینی چاہیے۔"

ایسے ذمہ دار رسالے کی جانب سے اس قدر غلط اور غیر ذمہ دار جواب! اس کا تو تصور بھی ہمارے حاشیہ خیال میں نہ تھا معلوم ہوتا ہے کہ بناسپستی آئل کے بڑے بڑے کارخانوں نے اب طبی رسالوں کی سرپرستی بھی کرنی شروع کر دی ہے۔ خدا کرے ہمدرد صحت ان کارخانہ داروں کی سرپرستی سے محفوظ رہے! کیا ہی اچھا ہوتا اگر ایڈیٹر صاحب مونگ پھلی یا ایسے ہی دوسرے تیلوں کی جن کی ناگوار بو اور میل کھیل سوڈا کا شک سے

صاف کر کے بنا پستی آئل بنایا جاتا ہو، غذائی افادیت بھی ساتھ ہی شائع کر دیتے، تاکہ ہم دودھ سے بنائے ہوئے گھی کو اس کا مقابلہ علی اور نظری طور پر بھی کر سکنے لگیں یا جو اور اس کے بنانے کا طریق کیا ہے؟ اسے تو ہمارے ہاں کابچہ بھی جانتا ہے۔ دودھ سے پہلے دہی بنایا جاتا ہے، یا کریم دہی یا کریم کو بلو کر اس میں سے کھنسنے لگتے ہیں اور کھنسنے کو بلکا سا کریم کر کے اس میں جو دہی کے پانی کا عنصر موجود ہوتا ہے اسے نکال دیا جاتا ہے تاکہ زیادہ دیر رکھنے کی وجہ سے کھنسنے نہ پڑے اور نہ گھی اور کھنسنے میں کوئی خاص فرق نہیں کہ ذرا خور فرمائیے کہاں مونگ پھلی کے تیل سے بنایا ہوا بناسپستی آئل اور کہاں دودھ سے بنایا ہوا گھی — کیا یہ دونوں مساوی افراد سے جاسکتے ہیں؟ میں کہتا ہوں اگر مونگ پھلی کے تیل میں وہ غذائی اجزاء بھی موجود ہوں اگرچہ اس میں ہیں نہیں) جو گھی میں ہوتے ہیں تب بھی اس میں کچھ دوسرے ایسے عناصر موجود ہوتے ہیں جنہیں سوڈا کا شک کی مدد سے صاف کیا جاتا ہے اور اس عمل صفائی کے دوران میں اس صاف شدہ تیل میں سوڈے کا اثر کسی نہ کسی حد تک باقی رہ جاتا ہے۔ جو گلے، معدی نالی اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔

اس کے علاوہ مونگ پھلی یا اسی قسم کے دوسرے

بقیہ مضمون صفحہ ۲ :-

شبہ کا کیا موقع ہو۔ ترقی کرنا یقیناً آپ کا بھی حق ہو لیکن قابلیت اور مہر کی باتیں کیجیے۔ برادران وطن کے طبقہ خیالات کا معیار بلند کیجیے۔ مگر ابی اور تنباہی سے بچائیے یہ کاغذ کی کشتیاں کب تک چلیں گی۔ یہ ڈھونج قائم رہنے والا نہیں۔ تعلیم کی روشنی بڑھ رہی ہے اور جہالت کی تاریکی گھٹ رہی ہے۔ ابھی چند روز کا واقعہ ہو میرے ایک دوست جو قانونی پریکٹس کرتے ہیں تشریف فرما تھے۔ میں ایسے مریض کو دیکھ رہا تھا جو اپنے پیٹ کے دائیں جانب (مٹم اربی امین) درد اور دم بتا رہا تھا۔ جیسے ہی میں نے میک برنیز پائمنٹ پر دیا یا اس نے ص کا علاج سکھائیں اور اس طرح ہماری فنی غیرت کبھی توجہ میں آئے گی۔ (باقی آئندہ)

اس مقام پر خاص تکلیف خسوس کی یہ دیکھتے ہی وہ صاحب متا بولتے ہیں، "کیا اینڈی سائنس" ہو۔ پرسن کر میرے خیال کا رخ بدل گیا۔ دل نے کہا آٹا راتھے نہیں، قوم بیدار ہو رہی ہے اور ہم سیر سے میں مستقیم خطرناک معلوم ہوتا ہے۔ دماغ نے کہا ہرگز نہیں آٹا راتھے میں اب ہماری بیداری کی صرف یہی صورت باقی رہ گئی ہے کہ لوگ ہم کو معقول تشخیص بتائیں، صحیح علاج کی رہبری کریں، اسکول کے بچے حفظان صحت کے اصول سمجھائیں اسکاؤٹ کے لڑکے اور ریڈ کراس سوسائٹی کے ممبر ہم کو فرسٹ ایڈ بتائیں۔ کارخانوں کے مستری اور ملوں کے مزدور بجلی سے حفاظت کے طریقے اور بجلی کے صدمے (باقی آئندہ)

انوس کے اس اعجاز و شمار کے ذریعہ یہ ثابت نہیں ہو سکتا کہ کس وقت سے محدثات میں مناسبتی اکمل کا استعمال عام ہوا۔ اس وقت سے تعبیل، گچھے، آنتیں اور کھینچنے کی بیماریاں بنی عام ہونے لگی ہیں۔ آج تک یہی کوئی ٹھکانا ایسا نہ مل سکا جس پر کسی کو یقین نہ ہو اور وہ تو اب ہمارے گھرؤں میں تو بھی بخار کی طرح پکھن آئی ہے۔ ہر پانچ چار لکڑوں میں ایک گرما ضرور نکلتا جو بس میں کوئی نہ کوئی دنی عام مرض یا زحمو اپنے رہائی کے سامان بن رہا ہو۔ آخر بیمار بہتہ ساریں۔ باب۔ جنہیں پہلے عوام جانتے تھے نہ تھے۔ ان قدر عام ہیں کہ میں نے ان کا ناقص خطا اس کا سبب میں دو چیز ہیں بتا دیا۔ ان کا اور کیا سبب ہو سکتا مگر انوس کے ہمارے اس غلام ملک میں نہ کسی ڈاکٹر کو اس کی فوٹیک جوئی نہ وہ اس حقیقت حال سے پردہ اٹھائے اور نہ کسی طبیب بنی کو ہمیت ہوئی کہ وہ عام لوگوں کو ثبات کے محتاج ہی نہ رہے۔ یہ سمجھی گئی ہی سادی خرابیوں کی طرف۔ میرا متنازعین لی اسے آزمایا۔ بی۔ بی۔

[illegible]

فروق الامراض مرتبہ بحکم نذیر الدین صاحب پر وزیر طب کالج دہلی — بہت سے

کتب خانہ حکیم نذیر الدین گزدارہ روڈ نئی دہلی  
تول باب

# معدے کا قفسہ تو زندگی کا محافظ ہے

(Life Saving Stomach Ulcer)

از برنزمیک فبڈن، ایڈیٹر سنزیکل کلچر - امریکا  
(ادارہ کی درخواست پر ہمدرد صحت کے لیے بیجا گیا)

وقت تھوس تھوس کر کھانے کی ایک عام عادت ہو گئی ہو، ہم یہ نہیں سوچتے کہ ہمیں ضرورت کتنی غذا کی ہو، بلکہ یہ دیکھتے ہیں کہ ہم ایک وقت میں کھاس قدر کتے ہیں۔  
مجھے ایک مفر کی تقریر کا ایک جملہ یاد ہو جس نے ایک اجماعی طعام کے موقع پر کہا تھا:-

”آج کا کھانا بے حد لذت ہو۔ کیا کروں کہ اب گنجائش نہیں ہو، منہ میں لوالہ رکھ کر جانا سکتا ہوں۔ مگر نگل نہیں سکتا۔“

گویا وہ ناک تک بھرا ہوا تھا اور مزید کھانے کی کوئی گنجائش ہی باقی نہ تھی۔ ورنہ وہ ضرور کھاتا۔ میرے نزدیک معدے کا قفسہ نہایت آسانی سے مندل ہو سکتا ہو۔ آپ کو اس سلسلہ کچھ نہیں کرنا پڑا ہے اس کے کہ سبب کو دور کر دیا جائے۔  
یعنی بلا عید کھانا چھوڑ دیا جائے۔

چند روز کا فائدہ تو بحالی صحت کے لیے غایت درجہ مدد ہو گا۔ لیکن عملِ تراوی تو اس علامات کے لیے کسی طرح جائز ہی نہیں ہو سکتا، اس سے رجوع کرنا تو ”نیکل دیوانگی“ کی حد ہے۔

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ ہماری ذائقے کی حس وہ دفاعی لائن ہو جو پر خوری کے خلاف ایک قسم کی روک کا کام کرتی ہو۔ اس کے بعد بھر معدے کا نمبر آتا ہو، گویا دوسری دفاعی لائن ہمارا مدد ہو۔ مگر جب دن میں کئی مرتبہ اسے بھرا جاتا ہو، تو اس سے متعلق اعصاب کی حس جو زیادہ کھانے پر ہمارے لیے گھنٹی کا کام کرتی ہو، گند پڑ جاتی ہو اور ان میں یہ صلاحیت ہی باقی نہیں رہتی کہ پر خوری کے خلاف کوئی احتجاج کر سکیں۔ (باقی صفحہ کے نیچے)

معدے کا قفسہ آج نہایت خطرناک بیماریوں میں شمار کیا جا رہا ہے جس کی کات چھانٹ کی رو میں بسا اوقات معدے کا کچھ حصہ تک آ جاتا ہو۔ حالانکہ اگر صحیح نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو معدے کا قفسہ ہمارے جسم کی جانب سے ایک تسمیہ علامت ہو جو بلا اشتہا کھانے کی عادت سے نہیں روکنے کے لیے ظاہر ہوتی تو اور ساکت ہی اس طرف بھی اشارہ کرتی ہو کہ ہماری جانب سے کھانے کے اوقات کی یہ پابندی خواہ بھوک ہو یا نہ ہو۔ سو ۱۰۰ سالہ زمانے کی سبک بڑی غلطی ہو۔

جب آپ ملاحظہ کر لیتے ہیں تو معدے کے وہ خلا یا دغہ جن کا کام معدی رطوبت ہضم کو پیدا کرنا ہے سپرد کردہ کام سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ معدے میں غذا جا کر ایک ناگوار دھبہ بن کر رہ جاتی ہو۔ بہر حال ہم اسے حوا ہی نہ خیرا ہی ہضم کی پس جابیس فٹ طول نالی کو دھکیلتا ہو۔ جس کام میں اچھی خاصی عصبی فوٹ بھی صرف ہوتی ہو اور پھر چون کہ یہ غذا ایک ناخاندہ ہمان کی حقیقت یکتی جو اس لیے اس کی تحلیل پوری طرح نہیں ہو پاتی، معدے اور آنتوں سے نہایت سست رفتاری کے ساتھ اس کا اخراج ہوتا ہو۔ جگہ جگہ رکھنے سے اس میں مٹا نہ اٹھتی ہو اور نظام جسمانی میں اچھی خاصی سمیت اس کے توسط سے پھیل جاتی ہو جو بار بار نزلہ و زکام کی شکار درد سر اور اسی قسم کے بے شمار عوارض کا باعث بنتی ہو۔ اگر تسمیہ علامت سے جو معدے کے قرحے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہو ہم سمجھ جاتے ہیں اور اس کے آٹے سے سبق لیتے ہیں تب تو بلا بھوک کھانے کی یہ عادت بد خود بخود چھوٹ جاتی چاہے ہم امریکوں کو دن میں تین

سے جی نہیں، آپ امریکوں ہی کو دن میں تین وقت کھانے کی عادت نہیں ہو آپ لوگوں کی تقلید سے اب ہم ہندوستانی میں بھی یہ عادت ہو گئی ہو۔ بلکہ ہم دن میں چارہ وقت کھاتے ہیں اور آخر کرتے ہیں کہ ہم پابند اوقات ہیں۔ آخر اگر بڑے ہم کیا پابندی اوقات کا یہ سبق بھی نہ سیکھتے! (ہمدرد صحت)

یہ تمام شہادتیں چار دوا پارہیں مرنے ایک ہی نتیجے پرے جا کر چھوڑتی ہیں، وہ یہ کہ مناعۃ مصطحہ

بالسلفیج (Artificial Immunity)

کے مہول کے تحت اہل مغرب نے جتنی بھی دوا سازی کی ہو خواہ وہ سیرم، ویکسین اور انتی ٹوکسین کی شکل میں ہو یا کسی دوسری شکل میں، بہر حال انسانیت کے لیے ایک لعنت ثابت ہو رہی ہو اور جب تک ہم ان غیر فطری طریقہ کے علاج کو ترک نہ کریں گے بیمار یوں کے چکر سے نکلنا مشکل ہے۔

خدا کا شکر ہو کہ ہر ہندوستانیوں کی آنکھیں اب کچھ کچھ کھلتی جا رہی ہیں اور ہم رفتہ رفتہ اپنے ملک کے بہترین و بے ضرر طریقہ علاج کی طرف پلٹ رہے ہیں۔ ورنہ اگر ہمارا شغف بھی ان بدیشی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ دبی رہتا جو کچھ دون پہلے دیکھنے میں آ رہا تھا تو غالباً وہ دن کچھ زیادہ دور نہ تھا جب سن بلوغ کو پہنچتے پہنچتے ہمارے ملک کے ہر بالغ کا خون جھپک، خوف الما، گردن گردن توڑ جا رہا، میعاد ہی بخار، خفاق، منو میا، سرخ بخار، دیر و غیرہ کے بے شمار ویکسین، سیرم اور انتی ٹوکسین سے بھرا پڑا ہوتا اور ہم نہ جانتے کہ اپنے جسموں میں سے ان زہریلے جراثیمی مادوں کو کس طرح خارج کریں۔

اب تک ہم نے ان صفحات میں اہل اسباب مرض سے ہٹ کر یورپ کے نظریہ جراثیم کے پیش نظر جو دوا سازی کی ہو اور اس کے جو نباہ کن نتائج آج ظاہر ہو رہے ہیں ان پر مختصر طور پر بحث کی ہو۔ آئندہ اشارات میں انسانی نقالی ہم یہ بتائیں گے کہ ہمارا ویسی طریقہ علاج انسانی طبیعت کے مین مطابق ہو۔ وہ اہل اسباب مرض کو دور کر کے طبیعت کو کمک پہنچانا ہو اور جو کھوئی ہوئی صحت طبعیہ کو بحال کرتا ہو تاکہ انسان زیادہ مدت تک دوائی علاج کا محتاج نہ بنا رہے اور بہت جلد صحت کا بل کا کمک بن جائے۔

ہمیشہ تن درست رہنے کے لیے  
رسالہ ہمدرد صحت پڑھائیے۔

نزلہ اور زکام کے دائمی امراض لوگوں کے لیے  
اشرفیوں کی قیمت رکھنے والی  
جدید سائنسی فن کا ایجاد



جدید تحقیقات سے یہ ثابت

کر دیا ہو کہ نزلہ اور زکام کا

اصل سبب جراثیم ہیں۔ اور

اب ان سائنسی فنک وین

نزلہ اور زکام کو دور نہیں

کر سکتیں بھمک دیکھی تجربات نے سیرم کو

نزلی (ایک سائنسی فنک وین) تیار کی ہو اس کو جراثیم کش

دواؤں سے مرکب کیا گیا ہے اور جدید سائنسی فنک

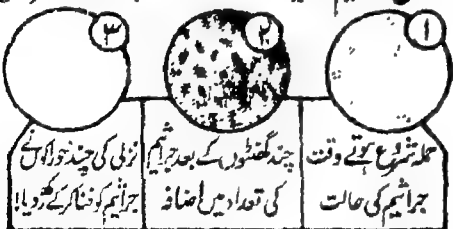
آلات سے بڑی محنت سے تیار کیا گیا ہے۔

نزلی کی چند خوراکیں ہی جراثیم کو فنا کر دیتی ہیں اور

مرض کو دور کر دیتی ہیں۔ ناک کھل جاتی ہے اور سانس

صاف ہو جاتا ہے۔ سینہ سے تلخ صاف ہو جاتا ہے

نزلی جراثیم کو کیسے ہلاک کرتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیے



نزلی، جراثیم کو ہلاک کرتی ہو۔ دائمی نزلہ اور زکام کو نجات دلاتی ہو شدید کھانسی کو اس کی چند خوراکیں روک دیتی ہیں نہ صرف بلکہ یہ دماغ کو قوت بھی دیتی ہو۔ اس سائنسی فنک دوا کو آج ہی منگائیے۔ قیمت ایک شیشی دوا خوراکیں ایک پیڑھا (دیکھیں)

ہمک دواؤں کے لیے لیور پیڑھا

# یوگا ورزشیں

جس پر کچھ تھوڑا ہنسٹ عادی ہو جائے اور جڑوں میں کسی حد تک یکساں ہو جائے تو اس وقت تدفین ممکن ہو سکتی ہے۔ مگر اس وقت اگر اس کے جسم میں کچھ بھی بیکٹیریا یا وائرس ہو جائے تو اس کی تدفین ہرگز ممکن نہیں ہے۔ اس کے جسم میں کچھ بھی بیکٹیریا یا وائرس ہو جائے تو اس کی تدفین ہرگز ممکن نہیں ہے۔ اس کے جسم میں کچھ بھی بیکٹیریا یا وائرس ہو جائے تو اس کی تدفین ہرگز ممکن نہیں ہے۔

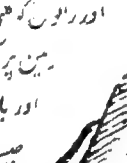
س۔ اس سے کہنے دفت سے جوں بھانچا  
کو اسے جیسے سے سامنے آئے تھے مسہرہ

تیس دفت میں باغیوں سے تھے پکاریاں نے  
اس سے سنا تو یہی طرف سے سننے اور دوسری طرف  
سے یہ اور چاقو کاٹا اٹھا ہنس کے و سوری دور کے  
چاہے کہ تے نہیں۔ یہ لوٹ میں پیدا ہوئی۔ مکس جی۔ آف  
جیت نامہ صحافتی و سانس کی آمد و رفت حسب  
سابقہ تہذیب عرب پر تہ سے لگے کی شروعات میں کچھ درجہ  
تک اچھی طرح مشق نہیں ہو جاتی بہ ہدایت کی گئی تاکہ  
گھنٹہ فیہ۔ رکے حاشیہ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ استاد  
میں کب مرتبہ ہی آپ کی کمر میں جو غراب بہت گڑبگڑ  
نہ۔ سے سین ہو گی

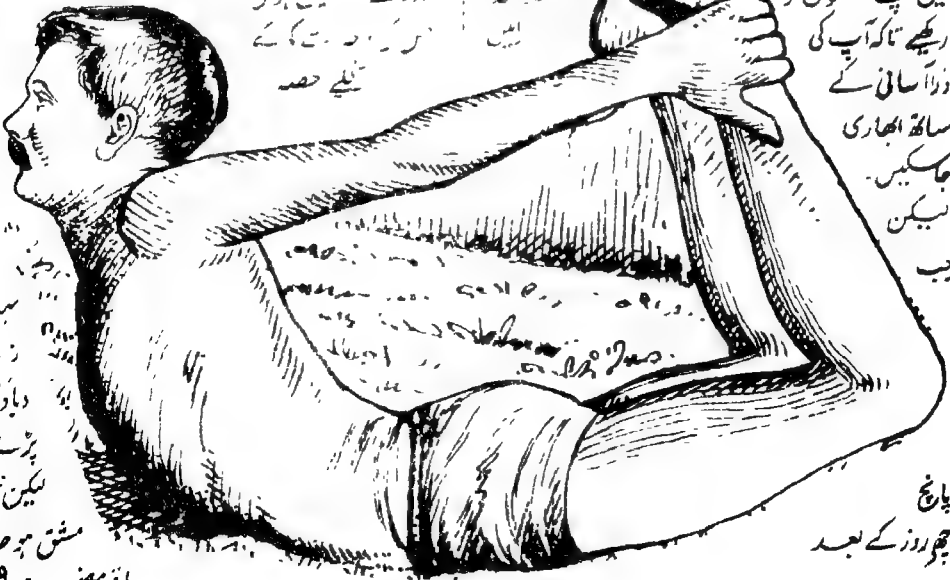
فہرست کتب  
درجہ اول  
تالیف حصہ

دل میں ریڑھ کی ہڈی کی ایک ہنایت اچھی درخت  
 درخت کی جاری جو اس لیے کہ اگر ریڑھ کی ہڈی مسوٹا ہو تو  
 لوڑی حد تک آپ کا سارا نظام جسمانی درست رہے گا۔ ریڑھ  
 ورزش و تحفظ و حفظی دشوار نظریاتی عوامل میں اتنی دشوار  
 ہیں۔ بس درالچ روز متیق کی ضرورت جو آب دیکھیں گے کہ  
 اس سے سارا جسم ہنایت پھرتیلا اور نچک دار ہو جائے گا  
 ہمارا خیال تو کم از کم زیادہ سے زیادہ چار پانچ روز میں تقریباً شخص  
 اس ورزش کی ابتدائی دستاویزوں پر موقوف کرے گا۔ انسان  
 نے ساتھ کر سکے گا۔

ورزش :- بالکل اسی سے لست جلیے کرتے  
کہ دونوں بازو پیروں کے ساتھ ساتھ لگے رہیں۔ ہاتھوں کی  
گھٹیرے سے اس طرح موڑ دے کہ دونوں بازو سے بدن  
راہوں پر لگنے لگیں اس سے بدن راہوں باغٹوں کو بچا دیتے  
اور ٹخنوں کو دونوں باغٹوں سے پڑنے سے بچا دیتے۔  
کو بھی اچھا رہے اور راہوں کو بھی اچھا رہے  
یہاں تک کہ  
پریٹ لگا رہے  
حصہ جسم علیتر رہے  
سے ظاہر ہو رہا ہے۔  
میں اپنے گھٹنوں کو  
رکھے تاکہ آب کی



پانچ  
چھ روز کے بعد



بہت زیادہ  
 دباؤ نہیں  
 پڑے گا۔  
 لیکن جب  
 مشق ہو جائے  
 (مضمون صفحہ ۲۹ پر)

# معالجین کے لیے مفید ہدایت

۱۹ جولائی ۱۹۴۶ء کو کالج آف فریشنر اینڈ سرٹیفکٹ، ممبئی کے طلباء سے دو روزہ جلسہ شہم اسناد کے موقع پر میرے محترمہ فاضل دوست لٹنٹ کرنیل ڈاکٹر بی۔ جی. واڈ، ایم۔ ڈی، نے ایک نہایت پرغزائیہ درس پڑھا تھا جو کہ اس میں بعض ہم در مفید حقائق سے بحث کی گئی جو اس سے اس کے ہر دوری مصلوں کا ترجمہ، مدد و صحت، میں شائع ہونے کی عرض سے سمجھنا ہوں تاکہ قارئین کرام کے ساتھ ساتھ اطباء اور طب یونانی کے طلباء بھی اس کے مطالعہ سے مستفید ہو۔  
صیاد الدین احمد برقی ممبئی۔

ہوتا ہے اس کی خبر نام دنیا میں فی انفریشن کر دی جاتی ہے اور دوا کو بھی بغرض استعمال دو روزہ اسد روں اور بر اعظموں کے پار ہر جگہ پہنچا دیا جاتا ہے۔ طب اپنے علم کا دروازہ سب کے لیے کھلا رکھتی ہے اور وہ حقیقتہً ادویہ کی قائل ہیں ہر جدید دریا قیاس جلد سے جلد طبی جرائد میں شائع کر دی جاتی ہیں اور دنیا بھر میں ان سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ آپ طب کی حالیہ ترقیوں کے بارے میں اپنی واقفیت کو اپ تو دیٹ رکھیں۔ اگر آپ کسی جدید دوا کو استعمال کرنے میں پہل کرنے والوں میں سے نہ ہوں تو کم سے کم آپ کو ایسا کرنے میں آخری شخص تو نہ ہونا چاہیے۔ آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں آپ کے جرائد طبی سوسائٹیاں اور کھیل کی تجربے آپ کے بہترین اسماں ہیں۔

**طبی اخلاقیات** طبی پیشہ زمانہ قدیم سے ایسے نقطہ نظر کا حامل رہا ہے جو تجربہ کی کسوٹی پر پورے اتر چکے ہیں

استدائی، ماکس کے بعد میں کالج کی تاریخ اس کے مرقہ نقاب اور مختلف شعبوں سے بحث کی گئی تھی تاکہ اسے واضح کیا جا سکے۔

جو اصحاب اپنی پیشہ ورانہ زندگی کو اب شروع کر رہے ہیں ان سے دوست اور رفیق کار کی حیثیت سے نصیحت اور تنبیہ کے طور پر کہہ لیا جاتا ہے۔ طب کے طالب علم کے لیے کوئی امتحان یا س کر لینا اور کوئی سند حاصل کر لینا طالب علماء زندگی کا سنبھالنے خیال نہیں ہونا چاہیے، اس لیے کہ ہر مفید اور کامیاب معالج کے لیے ہر دوری ہو کہ وہ زندگی بھر طالب علم رہے۔ اگرچہ کالج کے زمانہ کی طرح البعد کی زندگی میں اسے کسی پیر سے راہ راست فیض ماب ہوئے کا موقع نہیں ملتا۔ حال کی زرقیاں نئے طریقے اور سی ادویہ پرانی چیزوں کی جگہ لے رہی ہیں۔ جدید دنیا میں جو ہی کوئی نئی دریافت ہوتی ہے یا کوئی نیا علاج دریافت

## بقیہ مضمون ص ۲۸۔

تو اس وقت گھنٹے آپس میں ملائے رکھنے چاہیں تاکہ خراب خاصی گہری بنے۔ اس سے جہاں پیٹ پر دباؤ پڑے گا وہاں اعصاب کے ان مراکز میں بھی خاصی تحریک ہوگی جو صنفی قوت سے متعلق ہیں۔

عام درزشوں میں جو محض عضلات جہانی کے نشو و نما کی خاطر کی جاتی ہیں، بہت کم ریزھ کی ہڈی کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اس درزش پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ اسے مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتیں بھی۔ اسے علیحدہ بھی کیا جاسکتا ہے اور دوسری

درزشوں کے ساتھ ملا کر بھی۔ مگر یہ خیال رکھنا پڑے گا کہ دوسری درزشوں کے ساتھ جب بھی یوگا درزشوں کو کیا جائے گا تو میں منٹ کا فصل دینا ضروری ہے جیسا کہ ہم نے اس سے پیشتر بھی بتایا ہے۔

یہ درزش ان لوگوں کے لیے ہے جو مفید ہے جنہیں کھانا کھانے کے بعد تھک جاتا ہے۔ اس سے آنتوں کی کستی بھی بڑی مدت تک دور ہو جاتی ہے۔



کو اپنا معبود نہ بنالیں۔ اپنی روزی کمانے کے لیے آپ کو بالضرہ دریا صاف طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔ یہ فراموش نہ کیجئے کہ غریبوں کا آپ پر بہت چھین بڑا۔ وہ ان سلیبوں کا حکم رکھتے ہیں جس پر آپ نے اپنے علم طب کی ایجاد کی ہے۔ عملی تعلیم کے مہملوں میں جب کہ آپ ابھی محض طالب علم کی حیثیت رکھتے تھے، انھوں نے حالت بیماری میں اپنے آپ کو آپ کے غیر تربیت یافتہ ہاتھوں کے سپرد کر دیا تھا اور دکھ اور درد کو برداشت کیا تھا تاکہ آپ سکھیں خیرات کے طور پر نہیں بلکہ شکرگزاری کے جذبہ کے تحت آپ کو چاہیے کہ ان غریب مریضوں کے لیے اپنی سی ہر اسکانی کوشش کریں۔ ان مضرہ کاموں کا بدلہ آپ کو سکون کی شکل میں تو نہیں مگر دوسری شکل میں پورا پورا ملے گا۔ آپ وہ چیز حاصل کریں گے جسے یہ نہیں خرید سکتا یعنی اپنے مریضوں کی شکرگزاری اور دلی مسرت اور سکون ان کے لیے جو جی نوع انسان کی تکالیف کو کم کرتے ہیں اور اپنی سی پوری کوشش کرتے ہیں تاکہ دوسرے زندہ رہیں۔

### دیہاتی علاقوں کی زبوں حالی

میں ہری نظر ان خوف ناک حالات کی طرف معطفت ہو جاتی ہوں جو دیہاتی علاقوں میں جاری و ساری ہیں یہاں جو وسیع پیمانے پر بیماریاں اور مہلکت خیزیاں موجود ہیں وہ بجائے خود زبردست واقعات بلکہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ صورت حالات دور جدید کے ماتھے پر کلنگ کے ٹیکے سے کم نہیں ہیں۔ لوگ ایسی دباؤں میں مرنے دینے جا رہے ہیں جس کی روک تھام کی جاسکتی ہو اور ایسی بیماریوں سے بھی مرنے دیے جا رہے ہیں۔ یہ بہت بڑا قومی نقصان ہے۔ دس سال سے زیادہ عرصہ ہوا، ایسی کونسل میں حکومت نے ایک سوال کے جواب میں بیان کیا تھا کہ ہر سال صورہ ہذا کے ہر ضلع میں کم و بیش دس ہزار اشخاص مناسب علاج دست یافتہ ہونے کی وجہ سے مر جاتے ہیں اور اس طرح اس جو اس سے ظاہر ہو جاتا ہے کہ سارے صوبہ میں تقریباً دو لاکھ آدمی مناسب معالجہ نہ ہونے بدلت ہلاک ہو جاتے ہیں۔ مگر ششہ دس سال کے عرصہ میں حالات نے بد سے بدتر صورت اختیار کر لی ہے۔ باؤنٹ اسٹوارٹ ایفٹنٹن کے زمانے سے حکومت نے ہر اس شخص سے جن کے پاس قطعہ آراضی ہو خواہ وہ کتنا

اور جواب مسکات کی حیثیت اختیار کر چکے ہیں اور یہ ہر معالج کا دھڑ بھڑ کہ وہ ان نقطہ ہائے نظر کو ناکام و برقرار رکھے اور بشرط امکان انھیں اور ترقی دے۔ طبی اخلاقیات کی نہایت احتیاط کے ساتھ پابندی کیجئے اور آپ کی رہنمائی کے تحت ہر سچ اصول جو کہ آپ دوسروں کے ساتھ دینی سلوک روا رکھیں جس سلوک کی آپ دوسروں سے توقع رکھتے ہیں۔ آپ کو محبت اپنے رفقاء کے کار کی جانب فیاضانہ اور ہنسیر معصیانہ طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔ آپ کے مریض جو آپ کو سوسیس آپ کو انھیں کسی پر غلامیہ کرنا چاہیے اور اپنی مخصوص پوزیشن سے ناجائز فائدہ نہ اٹھانا چاہیے۔ تمام حالات میں ضبط اور حاضر دماغی کی صفات کی، طوفان کی حالت میں سکون کی اور سخت خطرہ کے موقع پر بصیانت رائے کی صفات کو ترقی دینے کی کوشش کیجئے جو معالج اپنے چہرے سے بے تعبہ اور اس بات کا اظہار کر دیتا ہو کہ وہ خود پریشان خاطر ہو اور جو بہتا دیتا ہو کہ معمولی حالتوں میں بھی وہ جو اس کو بھیجتا ہو اور گھبرا جاتا ہو وہ مریضوں کی نظر میں بہت تیزی سے اپنا اعتماد کھو بیٹھتا ہو۔ آپ اپنے فیضانہ اور متوازن دماغی طرز عمل کو ترقی دینے کی کوشش کیجئے جو آپ کو اس قابل بنائے کہ آپ مستقل مزاجی اور جرأت کے ساتھ مگر ساتھ ہی انسانی قلب کو جس کے سہا ہم زندہ رہتے ہیں، سخت کیے بغیر پرکیش کی نہایت اہم ضروریات کا مقابلہ کر سکیں۔ آپ دنیا کے شریف پیشوں میں شریف ترین پیشہ کے حامل ہیں اور تجارت کرنا آپ کا مفسود نہیں ہے، اگر آپ کی یہ خواہش ہو کہ دولت جمع کریں اور لکھ بٹی بن جائیں تو پھر میں کہوں گا کہ آپ نے غلط پیشہ کا انتخاب کیا ہے اور آپ کو چاہیے کہ آپ جلد سے جلد اسے تبدیل کر دیں۔ طبی اخلاقیات کی خلاف ورزی کر کے قریب ترین راستہ کے ذریعہ آپ کو خوشی حاصل کرنے کی ترغیبات اور تحریکات کا سختی سے مقابلہ کرنا چاہیے۔ ایمان داری کے ساتھ پیشہ ورانہ پرکیش آپ کی دال روئی کے لیے بہت کافی ہے اور بہت سوں کو دال روئی کے ساتھ پلاؤ بھی مل جاتا ہے۔ لیکن لیک اور شراب مرث چند ہی آدمیوں کے حصے میں آتی ہے۔ سب کو زندہ رہنے کی غرض سے کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لیے کہ انسان محض خدا کی دی ہوئی سب سے بڑی نعمت ہوا پر زندگی بسر نہیں کر سکتا۔ لیکن آپ آپ

ہی تھوٹا کیوں نہ ہو اور خواہ اس کا مالک کسی دور دراز  
چھو بڑی ہی میں کیوں نہ رہتا ہو، رابطہ پیدا کرنے کے نظام  
کو مکمل کر لیا جاتا۔ مگر یہ تمام نظام صرف مال گزاری کی جمع بندی  
کے لیے استعمال کیا جاتا تھا اور اس کے معاوضے میں تحصیل  
صحت عامہ اور طبی امداد جیسی اچھی چیزوں کا کوئی انتظام نہیں  
کیا جاتا تھا۔ بعض دیہات میں صرف پانی جیسی ضروریات زندگی  
کی بہم رسانی کے لیے کوئی انتظام موجود نہیں ہو۔ ایسی صورت  
حالات ہر شائبہ حکومت کے لیے ذلت جو اب دور ماضی گزر  
چکا ہو اور اسے ٹوٹا پانہیں جاسکتا۔ جہاں تک اس واقعہ کا  
کا تعلق ہو، حکام، پبلک اور جن طب کی جانب سے یہ عذر  
اب پیش نہیں کیا جاسکتا کہ اس غفلت کی ذمہ دار بدیشی  
حکومت کے سر ہے۔

## طب کے میر العقول جنگی کارنامے

جنگ نے  
کہ طبیب دجن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں کیا کچھ کر سکتے  
ہیں۔ مجھے اپنے پیشہ پر کبھی اعتماد ہو جس کے افراد نے ریگستان  
کی خشک زمینی زمینوں میں اور دلہل والے جنگلات میں اول  
درجہ کے ہسپتال قائم کر دیے تھے اور انہیں قائم و برستوار  
رکھا تھا۔ جو ڈاکٹر جنرلی باز فوجوں کی حیثیت سے ہوائی جہاز  
سے نیچے اترتے تھے تاکہ دور دراز اور سنان مقامات میں  
زمینوں کو طبی امداد بہم پہنچائیں اور جو اشخاص پورے سائنس  
سائنس والے ہسپتالوں کو لے کر آئے تھے اور جو اسی توجہ  
اعتماد اور چابک دہی کے ساتھ ہوا میں پریشان کرتے تھے  
جس طرح ساحل کے کنارے یا تیرنے والے جہاز میں کیا  
کرتے ہیں، ان سب سے اس جنگ کی تاریخ میں شاندار باب  
کا اضافہ کیا ہو ایسے لوگ دیہاتی علاقوں میں کھن سے کھن  
کام کو انجام دے سکتے ہیں۔ آپ انھیں اوزار دے دیجیے  
اور پھر وہ اپنے کام کو تکمیل تک پہنچا دیں گے۔

## نصاب تعلیم میں متیم

میں اس کام کی دست  
چاہتا جب ہم پردہائی دشمن سے لڑتے ہیں اس وقت فوج کے  
بیار اور زخمی سپاہیوں کو طبی امداد دینے کے لیے جنگ کے  
دوسرے ذمہ دست مصافحہ کے علاوہ ہمیں بڑی افراط سے  
حاصل کر لیا جاتا ہو۔ میں کوئی وجہ نہیں دیکھتا کہ وباؤں، بیماریوں  
اور دوسری تباہ کاریوں جیسے اندرونی دشمن کے مقابلے

کی غرض سے صحت عامہ اور طبی امداد کے لیے کیوں نہ اسی  
طرح زپے کی بہم رسانی کی جائے۔ زپے کے ساتھ ساتھ  
ہمارے پاس کافی تعداد میں آدمی ہی ہونے چاہئیں اور میں  
طبی امداد کے لیے تربیت یافتہ اشخاص کی کمی سے پورے  
طور پر آگاہ ہوں۔ روزمرہ کی اور تعلیمی تدریس کو کئی برس  
لگیں گے۔ اس سے پیشتر کہ اس وسیع مسئلے کا عشر عشر حل  
عمل میں آئے، اپنے تنہا پیش قدمی اور مؤثر کارروائیاں  
لازمی ہیں۔ اس کمی کو پورا کرنے کی غرض سے میں چاہوں گا کہ  
طبی نصاب تعلیم کو اس مقصد کے لیے استعمال کیا جائے  
اب تک طبی نصاب تعلیم کے مسئلے میں برطانیہ کی ادھی  
تعلیم کی خواہ کچھ بھی وجہ جواز موجود رہی ہو لازماً ہیں اب اسے  
اپنی قومی ضروریات کی مطابقت میں ڈھالنا ہو گا۔ بیرونی  
کے بعد سند لینے کے لیے سات سال یا اس سے کچھ  
رہا وہ عرصہ صرف کرنا پڑتا ہو۔ لیکن میرے خیال میں نصاب  
ترسیات کے ساتھ اس مدت کو گھٹا کر پانچ ساڑھے  
پانچ سال تک لایا جاسکتا ہو۔ بغیر اس کے کہ نصاب تعلیم  
کے موجودہ معیار کو کسی نوعاً کم کیا جائے۔ طب جیسے  
بین الاقوامی پیشہ میں ہمارا مقصد اور سطح نظر ہمیشہ یہ ہونا  
چاہیے کہ ہمیں قابلیت اور باہر عزت "اس طبیب کو  
یہ ہیں نئے زاویہ نگاہ کی ضرورت ہوگی جس میں قومی  
مفاد کو حق تقدم حاصل رہے گا۔ کلینکی تربیت کی تین  
سالہ مدت میں ٹریننگ کے آخر میں مگر آخری امتحان کو  
پہلے اس امر کا انتظام کر لینا چاہیے کہ پورے طور پر ٹرینڈ  
طبعاً حسب ضرورت تین جیسے سے چھ جیسے کی مدت کے  
یہ دیہی علاقوں میں طبی کام کرنے کے لیے بھیجے جائیں  
اور ہمیں اس منظور شدہ کام کا ریکارڈ رکھنا ہو گا اور  
طالب علم کو آخری امتحان کے وقت اس کا کارڈ  
دینا ہو گا اس مدت سے دو فائدے حاصل ہوں گے  
ایک تو یہ کہ دیہی علاقوں میں طبی امداد کے لیے ٹرینڈ  
اشخاص کی بہم رسانی مسلسل اور ہمیشہ ہوتی رہے گی،  
جہاں ایسی امداد کی سخت ضرورت ہو اور دوسرے یہ کہ  
اس کی وجہ سے طالب علم کو ان حالات سے براہ راست  
تعلق پیدا ہو جائے گا جن کے تحت اسے اپنی زندگی  
کے مشن کو عملی جامہ پہنانا ہو، اس لیے کہ یہ حالات ان  
سے نمایاں طور پر مختلف ہیں جن کا وہ اپنے پورے طور

کے لیے استعمال کریں گی اور تمام نیکلیٹوں (شعبوں) کے یونیورسٹی طلباء کو مقرر کر دیا جائے گا کہ وہ اپنے باقاعدہ نصاب کے جزو کی حیثیت سے اپنے خاص خاص شعبوں میں اپنی لمبی تعطیلات کے زمانہ میں فیلڈ ورک کی مہم کے لیے باہر نکل کر کام کریں۔ آبادی کے ان علاقوں کے مابین جو ایک دوسرے سے بالکل جدا ہیں یہ رابطہ اور قریبی تعلق بالآخر قومی سرمایہ اور باہمی منفعت کا محرکہ ثابت ہو گا۔

### ایک اور اہم مسئلہ آیور ویدک طریقہ علاج

اس ملک کے طبی پیشہ سے ہو۔ دور دراز ماضی میں ایک زمانہ ایسا بھی تھا جب کہ آیور ویدک بہت ترقی یافتہ حالت میں تھی اور اس وقت ہمارا ملک علم طب میں سب سے آگے آگے تھا اور مشرقی اولیٰ مشرق وسطیٰ اور یورپ میں طب کے طریقہ ہائے علاج کے لیے رہبری، وفقت اور ترقی کا ذریعہ بنا ہوا تھا۔ اگرچہ ہمارے ستان دارورثہ پر غرض محسوس کرنے ہیں ماسکین دیکھنے والے ہمارے ذرا اس اضافہ سے کریں گے جو آج سائنس میں ہم کریں گے۔ صدیوں پیشہ آیور ویدک طریقہ علاج خواہ کتنا ہی ترقی یافتہ حالت میں رہا ہو آج سائنس اور تجربہ کی آزمائش میں پورا نہیں اترتا۔ آیور ویدک مدارس اور اس طریقہ علاج کے پرنسپلز (معالجین) آج علاج اور ٹریننگ کے دوران میں بہت دھڑکنے کے ساتھ ایلوپیتھی کے طریقوں کو استعمال کر رہے ہیں اور اس کے ساتھ چند آیور ویدک ادویہ کو ملا دیتے ہیں۔ اسنو س یہ کہ جو مدارس آیور ویدک کہلاتے ہیں علمی طریقوں کے بارے میں صرف سطحی قسم کی تعلیم دیتے ہیں اور جو اشخاص اس طور پر تربیت حاصل کرتے ہیں وہ نہ تو قابل ایلوپیتھک ڈاکٹری بننے میں اور نہ ہی آیور ویدک وید۔ ان کی حالت ”آدھا تیر آدھا بٹیر“ جیسی ہو۔ آج ایسے معالجوں کی وسیع تعداد جو آیور ویدک طریقہ علاج کی پرنسپل کرتی ہو وہ سادہ لوح اشخاص کے جذبات اور اوہام باطلہ سے تجمالت کرتی ہو آیور ویدک کا مضبوط ترین پہلو اس کی قرابادین ہر جس میں بعض مفید اور قیمتی جڑی بوٹیوں کا ذکر ہو یہ سائنس کی اور

برجید قسم کے اسپتال اور کالج میں عادی ہوتا ہے۔ طالب علم کو اپنے اوپر اعتماد حاصل ہو جائے گا اور وہ محسوس کرنے لگا کہ اسے کن کن شعبوں میں اپنے کام کو بہتر بنانا چاہیے۔ وہ ان مشکلات کو جن سے وہ اپنے پیشہ کی پرنسپل کے سلسلے میں دوچار ہو گا، اس وقت حل کر سکتا ہو جب کہ وہ اپنا آخری امتحان دینے سے پہلے اپنے کالج میں واپس آئے گا۔ اس اسکیم کا خاکہ تیار کر لیا گیا تھا اور چند سال پیشہ مختلف حکام کی خدمت میں بھیج بھی دیا گیا تھا تاکہ وہ اس پر غور کریں اور عملی قدم اٹھائیں۔ اس اسکیم میں حکومت اور تعلیمی اتھارٹیز اور لوکل حکام کے مابین اتحاد و عمل اور اشتراک عمل کا نقشہ پیش کیا گیا ہو۔ بعض امریکی یونیورسٹیوں نے اپنے طبی نصاب تبدیل میں طلباء کو اس کام کے لیے باہر بھیجنے کی اسکیم کو شامل کر لیا ہے جیسے وہ فیلڈ ورک کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ برطانیہ اور برصغیر یورپ کی بعض یونیورسٹیاں بھی طلباء کو اضلاع میں کام کرنے کے لیے بھیج کرتی تھیں۔ طلباء کے ذریعہ دیہی طبی امدادی کام کی یہ اسکیم ایک بہت بڑے قومی مقصد اور انسان دوست مطمح نظر کی خدمت کے لیے عظیم شان موقت بہم پہنچاتی ہو اس لیے کہ اس میں انتظام کیا گیا ہو کہ ضرور تندرست رہی رہتوں کو طبی امدادی جائے اور مستقبل کے معالجوں میں اس کے ذریعہ اختراعی قوت، خدمت الناس اور اشار دقربانی کے جذبات پیدا کیے جائیں جو طبی پیشہ کے پیشہ سے بنیادی اصول رہے ہیں۔ میں تو یہ تجویز بھی پیش کرنے کو تیار ہوں کہ ہمارے مرتوجہ میڈیکل کونسل کے اکیٹوں میں مناسب ترمیم کر دی جائے اور ان میں جبر کا کے لیے ضروری شرط کے طور پر یہ بات بھی درج کر دی جائے کہ ڈگری یا ڈپلوما (سند) کے حصول کے ساتھ ساتھ طالب علم کے لیے لازمی ہو گا کہ وہ دیہی علاقوں میں منظور کردہ قسم کے طبی کام مخصوص مدت تک کرے خواہ وہ قابل و جبر ڈگری حاصل کرنے سے پہلے خواہ بعد میں۔ کٹھن بیماریوں کے لیے سخت علاج ہی کی ضرورت پڑتی ہے۔

میری خواہش ہو اور مجھے اُمید ہو کہ ہماری یونیورسٹیاں اپنے وسیع ذرائع قومی ضروریات

بنی نوع انسان کی حقیقی خدمت ہوگی۔ اگر ان آیورویدک جڑی بوٹیوں کی جو اپنے دافع امراض خواص کی وجہ سے مشہور ہیں سائنسی فکر طریقہ سے تحقیقات کی جائے اور جو حقیقتاً موثر بائی جاسیں انھیں جدید سائنسی فکر علم طب کی قریب دین میں شامل کر لیا جائے اور جو بیکا ثابت ہوں انھیں مسترد کر دیا جائے تاکہ عامۃ الناس اور علم طب کے روبرو ان کی پوزیشن واضح ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے ہمارے تحقیقاتی اداروں اور کالجوں میں ایک شعبہ قائم ہونا چاہیے اور اس سوال کا ہمیشہ کے لیے فیصلہ ہو جانا چاہیے۔ میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ میری باتیں بعض ایسے انتحاص کو خوش گوار معلوم نہ ہوں گی جو ان کی غلط تعبیر کرتے ہیں اور معاملہ کو سمجھنا نہیں چاہتے لیکن حقیقت کو آشکارا طور پر بیان کرنا ضروری ہے۔ میں ان کا ناموں پر فخر کرتا ہوں جو آیوروید نے شان دار ماضی میں انجام دیے تھے اور اس ممتاز حیثیت پر بھی جو اس دور میں ہمارے ملک نے حاصل کر لی تھی۔ لیکن جدید زمانے میں آیورویدک کے طریقہ ہائے علاج کے استعمال کے یہ معنی ہوں گے کہ ہم جدید قسم کی جنگ کا مقابلہ تیردکمان سے اور ڈھال تلوار سے کر رہے ہیں خواہ ان کا لوہا کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو اور ان کی دھار کتنی ہی تیز کیوں نہ ہو۔

## سائنس کے کارنامے

بیسویں صدی میں سائنس نے نہایت شاندار کارنامے نمایاں انجام دیے ہیں لیکن سائنس نے دو مختلف اور متضاد سمتوں میں ترقی کی ہو یعنی ہلاک کرنا اور تنہا دستی بخشنا۔ شبلیہان ناسائنس دانوں نے تہذیب اور تمدن کے ساتھ ظلم کرنے کی غرض سے اپنے مقدس پیشے کا میوب طور استعمال کیا ہے۔ برباد شدہ ہیروشیما اور نیگاسکی کے شہر غیر معمولی انسانیت سوز بربریت کی ابدی یادگار بنیں گے برعکس اس کے سائنس کے انسانیت پرور علمائے لگا تار محنت اور غلاموں کی سی مشقت کر کے نئی ایجادات کی ہیں

جن سے بنی نوع انسان کی مسرت اور صحت میں اضافہ ہوا۔ طبی سائنس دان مؤرخ الذکر جامعہ سے تعلق رکھتے ہیں ان شہدائے سائنس نے نئے طریقہ ادویہ دریافت کی ہیں جس کے لیے تمام بنی نوع انسان ان کے شکر گزار ہیں۔ ان نمایاں کارگزاریوں کی موجودگی میں ہم خود کہاں ہیں؟ ہم طبی دسیرج کے معاملہ میں مغرب سے بہت پیچھے

ہیں۔ لیکن یہ افسوس ناک اور ذلت آفرین صورت حالات ہو کہ ان بیماریوں کے لیے بھی جو ہمارے اپنے ملک اور گرم ملکوں کی پیداوار ہیں مغرب کے سائنس دان ادویہ ایجاد کیا کریں جہاں یہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ اس بارے میں ہمارا ملک مقروض کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہم نے ان چیزوں کو جنھیں مغرب والوں نے دریافت کیا ہو قرض کے طور پر لیا ہو۔ میری تمنا ہے کہ اس ملک میں ہمارے پیچھے کے افراد اپنے فرض منصبی کو بھپائیں اور نئی زندگی بخش ادویہ کی دریافت کر کے علمی ترقی میں اضافہ کریں۔ چاہیے کہ بین الاقوامی علمی سرمایہ کے قرض کو ہم واپس کر دیں اور قرض خواہ ملک کی حیثیت اختیار کریں۔ میں آپ سے اور آپ کے ذریعہ دوسرے ہر بیمار نوجوانوں سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ دسیرج کا کام ہاتھ میں لیں اور بچے مجاہدوں کی حیثیت سے اپنے جہاد کو جاری رکھیں۔ صرف عمل کے اندر ہی رہ کر ادوی دسیرج اور تحقیقات کا کام نہیں کر سکتا۔ عام معالج ہمارے پیشے کی جان ہیں اور وہی سب سے پہلے بیماری کی ابتدائی منازل کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے مشاہدات کو باقاعدگی کے ساتھ قلم بند کر کے رکھیں تو بیماری کے بارے میں ہماری واقفیت میں بہت کچھ اضافہ ہو سکتا ہے۔ ان سوالات کو جوابات کہ علم طب میں ہمارے قیمتی امانے کا سورج پھر دنیا پر چمکے گا کب اور کس طرح ہمارا ملک بھر علم طب میں پیش پیش ہو گا، ہماری ہونہار نسل کی اولوالعزمی، مستعدی، مصیبت افزائی قوت اور قربانی پر دار و مدار رکھتے ہیں اور کیا میں بھروسہ نہ کروں اور امید نہ رکھوں کہ وہ فتح کا دن بہت دور نہیں ہے؟ زندگی میں آپ جو راستہ بھی اختیار کریں آپ ہمیشہ وہ بہترین اور نہایت پائے دار نفع ساتھ رکھیں جنھیں تعلیم بخشی ہو، یعنی افکار عالیہ کی محبت، عظیم انسان کارناموں کی مثال، بڑی بڑی ناکامیوں سے پیدا ہونے والی تسلی اور بلند مصلاح نظر کا وجدان!

خریداران رسالہ ہمدرد صحت التماس ہر  
کہ خط و کتابت کی وقت خریدائی نمبر ضرور لکھیں

# کھانے کے وقت پر بے جا حرکتیں

(از ڈاکٹر ہارڈ اور اسٹن)

ہونا چاہیے در نہ کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہو۔ لیکن پیشہ یا کاروبار کی بڑھی ہوئی مصروفیتوں کو باعث یہ زمانہ ایسا ہو گیا ہو اور ہم اس طرح کے غلط طریقہ زندگی میں مبتلا ہو گئے ہیں کہ تمام وقتوں میں صرف ایک کھانے ہی کا وقت ایسا ہوتا ہو جب کہ باپ اپنے بال بچوں کے ساتھ مل بیٹھتا ہو۔ اسی لیے وہ اس موقع کو پسند نصیحت اور پرسش اعمال اور اظہار شکایت وغیرہ کا موقع بنالیتا ہو۔ اس بے وقت باپ کی سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ کھانے کے وقت کسی کے دل کو رنجیدہ کرنا اس کے عمل مفید کو تباہ و برباد کر دیتا ہو۔

ایسی عادت والے باپ کے ساتھ جب اس کا لڑکا کھانا کھانے بیٹھتا ہو تو اس کے بجائے ایک خوش گوار فضا دیکھ کر اسے کھانوں کی طرف دلی رغبت پیدا ہو اور ہر خوش طریقہ پر وہ ان غذاؤں سے لذت اندوز ہو سکے دل میں اس امر کا یقین ہوتا ہو کہ اس کے والد صاحب "کھانے کے دوران ہی میں شکایت اور نصیحت دھماکت کا سلسلہ شروع کر دیں گے۔ اگر آپ اس وقت ان صاحب زادے کے سپیٹ پر "فلوروسکوپ" رکھیں گے تو آپ کو عجیب غریب صورت حال دکھائی دے گی۔ یہ ایک طبی آئہ جس کے ساتھ ایک جھوٹا سا گھبراہٹ پیدا ہو اور جس میں روش جن " (Rontgen) شعاعوں کے ذریعہ اندرونی اثرات دکھائی دیتے ہیں۔ اس آئہ سے کام لیتے ہی آپ دیکھیں گے کہ اس لڑکے کی آنتوں میں گرہیں سی پڑ رہی ہیں اور اس کے معدے میں "میوریٹک ایسڈ" (Muriatic Acid) یعنی تیزاب تنک کا ایک سیلاب پیدا ہو گیا ہے۔

اگر اس کی کوئی بہن بھی ہو تو وہ بھی دل ہی دل میں سہمی جا رہی ہوگی کہ اب باجوان برس پڑیں گے اور آج کل کی دکانوں پر سخت کتہ جینی اور اظہار نفسی شروع کر دیں گے ان کی بد نصیب ماں بھی جو سالہا سال کی فرما نبرداری کے ساتھ کھانے کے وقت اپنی غلطیوں اور کفریوں کے متعلق کچھ سننے کی عادی ہو چکی ہو جو حق زور ہوگی۔

چند روز ہوئے ایک لیڈر میڈیسیں میں نے ایک سن دہشت اور کلینی چیریٹی بلی کو دیکھا جو اپنے حال سے کامل طور پر مطمئن تھی اس کو کلینی اور دوسری پسندیدہ غذاؤں کھلائی گئی تھیں اور اب وہ آم سے لٹٹی ہوئی مٹھی تیند کے منے لے رہی تھی اس اثنا میں سائنس نے "فلوروسکوپ" (Fluoroscope) کے ذریعہ اس کے اندرونی اعضا اور آنتوں وغیرہ کو دکھینا شروع کیا۔ بعض کے تمام افعال منظم اور مستدل طریقے پر جاری تھے۔ ممدہ ایسا چرسکون تھا جیسے موسم گرما میں سمندر۔ جگر وغیرہ بھی اپنا کام سہولت سے انجام دے رہے تھے۔ اتنے میں یکایک کسی نے "گراموفون" پر گتے کے بھونکنے کا ریکارڈ چڑھا دیا۔ ان آرزوں سے بلی فوراً جاگ اٹھی۔ اس کے جسم کے رد میں کھڑے ہو گئے اس کی آنکھوں میں وحشت نمودار ہوئی اس کے پیچھے باہر کی طرف نکل آئے۔ لیکن خوف و رنج کی یہ ظاہری علامتیں اس رد عمل کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں تھیں جو بلی کے اندرونی اعضا میں پیدا ہو چکا تھا معدے سے تیزابوں کی کثیر مقدار خارج ہو رہی تھی۔ کلاہ گردہ کے افزائت بہت تیز ہو گئے تھے۔ آنتوں کی خود رز اعصابی حرکت الٹی ہو گئی اور کبھی کھانے سے جتنی لذت و مسرت اس بلی کو حاصل تھی وہ صرف یہ نہیں کہ ستم ہو کر ہمزگی میں مبتلا ہو گئی۔ بلکہ اس کی غذا اس کے معدے میں "سینٹ پتھر" کی طرح سخت ہو گئی۔

ان حالات کو دیکھنے کے بعد مجھے فوراً یہ خیال آیا کہ محبت سے لوگ جو اپنے اپنے گھروں کے مالک اور بزرگ ہوتے ہیں کھانے کے وقت ایسی کیسی قابل اعتراض حرکتیں کرتے ہیں جن سے خود ان کے اور دوسروں کے ہضم میں فتنہ پیدا ہوتا ہو۔ اکثر والدین اس طرح کے جرم کے مرتکب پائے جاتے ہیں کہ جہاں وہ کھانے کی میز یا دسترخوان پر بیٹھے انھوں نے دوسروں کو نعت ملامت کرنی شروع کی۔ اب اس امر میں کسی کو بھی شک و شبہ نہیں ہو سکتا کہ بعض مہجے کے لیے یہ ضرور ہے کہ کھانے کی میز پر ایک بڑ

سکون اور خوش گوار فضا ہو جو ہر شخص کے لیے مفید ہو۔

## کھانے کے وقت پر بیکاری

وہ بیکار بھی اس بے وقت کی روت و مدت سے مصیبت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کو بھی اچھی طرح کھانا نہیں ہوتا اور بعض وقت ان کا ایسا درد محسوس ہوتا ہے جس سے انہیں معدے میں زخم کا شبہ ہونے لگتا ہے۔ اس دنیا کے بہت سے ایسے مسائل ہیں جن کو حل کرنے کے لیے ہم بہت کچھ نہیں کر سکتے، لیکن اگر ہر شخص یہ کوشش کرے کہ کھانے وقت خود بھی مطمئن رہے اور دوسروں کو بھی مطمئن رکھے اور کھانے کی میز سے تلخ باتوں کو قطعاً دور رکھے تو مجھے یقین ہو کہ صحت و زندگی کے متعدد مسائل خود بخود آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

سے ایک خاص قسم کی غدوی رطوبت خطرناک مقدار میں خارج کی ہی ہوگی تاکہ اخراجات خانہ داری کے متعلق تلخ نکتہ جینیوں اور بد انتظامی کے الزامات کا جواب دیے کے لیے تیار رہے۔ العسر من کھانے کی میز کو اس طرح کے "شفیق" باپ، ماحولی اعتبار سے زیر آلود بنا دیتے ہیں۔

اس وقت ان بال بچوں کے اندرونی اعضا بالکل اسی طرح عمل کرتے ہیں جیسے بی کا معدہ اور آنتیں کتے کو بھونکنے کی صداؤں کے باعث سچان میں مبتلا ہو گئی تھیں اور لطف یہ کہ اس طرح باپ بھی کلیف سے متشنہ نہیں ہو

### (بقیہ مضمون ص ۳۶)

کرنے والوں کا ایسا زبردست سلسلہ قائم ہو گا جو ہندوستان کے دیہاتی اور شہری سہولتوں میں بیماریوں کے علاج کے لیے بہترین ڈاکٹر تیار کرے گا اور اس ملک میں علاج معالجہ کے درجہ کو ساری دنیا کی آنکھوں میں سو قرار معزز بنا کر چھوٹے گا۔

"میں کمیٹی سے درخواست کروں گا کہ وہ اس میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے لیے جہاز، قوت، اُس کے انتظامی امور، اساتذہ اور جدید ترین آلات سے سہل کرنے کے مسئلہ پر نہایت جھجھکی کے ساتھ غور کریں۔ اس ادارے سے فارغ التحصیل معلمین اور تحقیقی کام

## آل انڈیا یوویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس

### سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ اپریل کو دہلی میں ہوگا

آل انڈیا یوویک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۱۵، ۱۶ اپریل سنہ ۴۷ء کو دہلی میں منعقد ہونا طے پایا ہے، لہذا کانفرنس کی تمام ماتحت جماعتوں کو چاہیے کہ وہ اپنے عہدے دوران و ممبران کی فہرست جلد سے جلد مرکزی دفتر میں بھیج دیں اور جن کمیٹیوں کے انتخاب اب تک نہ ہوئے ہوں وہ ۲۵ فروری تک جدید انتخابات کر کے اس کی تکمیل کر لیں۔

اخبار "رُپیہ" کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم بتی کی طاقت کا متعہ لگا دوں گا۔ "رُپیہ" ہر پیشے اور ہر تجارت میں موجود

## اپنی آمدنی بڑھائیے

حالت سے ترقی کرنے کے امر کی طریقے بتاؤ۔ آج "رُپیہ" اخبار میں میری کتابوں کے مضمون "کودس سوچے کا سامنہ" سائنسی فکر گفتگو "رُپیہ" ہے۔ ترقی کی دوسری سیڑھی اور مفلس کو روڑ پر شائع ہو رہے ہیں۔ میرے مضامین کی شمس العلماء حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب، ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خاتون اور اصحاب نے پرجوش تشریف فرمائی ہو۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر وصول ہونے پر چار نمونے کے پرچے اس شرط پر بھیجا جا اگر ناپسند ہو تو چوتھا پرچہ پہنچتے ہی اعلان دیجیے۔ ورنہ پانچواں پرچہ سالانہ قیمت دس روپے کا دی۔ کردوں کا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگائیے۔ پتہ:۔ ایس۔ اے۔ خالق ایڈیٹر اخبار "رُپیہ" چاندنی بازار، دہلی

# آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کا افتتاح

ایک پریس نوٹ منظر ہے کہ ۶ فروری سنہ ۱۹۴۷ء بروز جمعرات حکومت ہند کے ممبر صحت کے ہاتھوں آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کیٹیٹ کا افتتاح گویا اس دور کا ایک ایسا اہم واقعہ ہو جس نے بھوکیشی کی ایک بنیادی سفارش کو عملی جامہ پہنایا ہو۔ کیٹیٹ آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کے قیام سے متعلق حکومت کو مشورے لے گی کہ اس سلسلے میں انھیں کیا کیا عملی اقدام کی ضرورت ہو۔

تعداد میں سو فی صدی اضافہ کریں۔

میڈیکل انسٹی ٹیوٹ :- مزید ڈاکٹروں کی ٹریننگ کے معنی یہ ہیں کہ میڈیکل کالجوں میں اضافہ کیا جائے اور اسی نسبت کو ان اداروں کے لیے تعلیم اور مستادوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی میڈیا تعلیم کو بھی بلند کرنا ہوگا اور تحقیقی اور لیسر جے کے کاموں کے لیے بھی من سب ضروری انتظام کرنا پڑے گا۔ اس لیے ضروری ہو کہ اس ملک میں اچھے قسم کے اساتذہ اور تحقیقی کام کرنے والے تیار کیے جائے گا خاطر خواہ بندوبست کیا جائے۔ چنانچہ اس مقصد کے حاصل کرنے کے لیے حکومت ہند نے فیصلہ کیا کہ اس کام کا آغاز ایک آل انڈیا میڈیکل انسٹی ٹیوٹ سے کیا جائے جس کا کام یہ ہوگا کہ وہ اعلیٰ قسم کی تعلیم دینے کا بندوبست کرے گی اور جو لوگ اعلیٰ اور بلند پائے پر تحقیقی کام کرنا چاہیں گے انھیں پوری پوری ہمتیں بہم پہنچائے گی۔

”اس کمیٹی کے ممبران اور چیرمین سب ہی میڈیکل پروفیشن کی ممتاز شخصیتیں ہیں اور میں ان کا تہ دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں کہ انھوں نے حکومت ہند کی دعوت پر اپنے دیگر مشاغل میں سے وقت نکال کر اس کمیٹی کی رکنیت کو قبول کیا۔ حکومت ہند اس سلسلے میں ان لوگوں کی سفارشات کا بے چینی سے انتظار کرے گی اور ان کے موصول ہونے پر پوری توجہ کے ساتھ ان پر غور و خوض کرے گی۔“

”میں امید کرتا ہوں کہ اس کمیٹی کی مدد سے حکومت ہند اس ملک میں ایک ایسی میڈیکل انسٹی ٹیوٹ کی بنیاد رکھے گی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعث فخر ہو بلکہ دوسرے ممالک کے بہترین اداروں سے کسی اعتبار سے بھی کم تر درجہ پر شمار نہ کی جائے گی یہ ہمارا مقصد۔“ (باقی صفحہ ۳۵۵ پر)

”حقیقت میں ہندوستان کو اس قسم کے متعدد اداروں کی ضرورت ہو جو مناسب مقامات پر قائم کئے جائیں۔“ آنرہبل ممبر نے اپنی افتتاحیہ تقریر میں کہا اور اس موقع کا اظہار کیا کہ جس انسٹی ٹیوٹ کے قیام کے لیے یہ کمیٹی بنی ہو وہ ایک ایسی مثالی چیز ہوگی جو نہ صرف ہندوستان کے لیے باعث فخر ہوگی بلکہ پورا ایشیا اس پر بجا طور پر فخر کرے گا۔ آنرہبل ممبر نے فرمایا ہندوستان اس وقت نہایت اہم قسم کی دستوری و سیاسی تبدیلیوں کو گزارنے پر کھڑا ہے اور اس مرحلے پر کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کس کروٹ اوٹا بیٹے گا۔ ہندوستان ایک ریاست رہے گا یا دو آزاد ریاستوں میں تقسیم ہو جائے گا۔ اس ملک کے باشندوں کے ذہنوں پر یہ مسئلہ آج اتنی بڑی طرح چھایا ہوا ہے کہ اس کے سامنے دوسرے تمام مسائل پیچ ہو کر رہ گئے ہیں لیکن پھر بھی بعض مشترک میدان ایسے ضرور ہیں جن میں ہندوستان کے مختلف انجیال مت ہر بل ٹل کر کام کر سکتے ہیں مثلاً ایک مشترک میدان تو یہی ہے کہ ہندوستان کی جسمانی صحت کو بہتر بنایا جائے اور یہاں کے طبی امداد کے ذرائع کو زیادہ سے زیادہ وسیع کیا جائے اس ملک کی صحتی تنظیم کو بہتر بنانے کے لیے عمدہ اور بہتر تربیت یافتہ ڈاکٹروں، نرسوں اور دیگر کارکنوں کی فراہمی کے مسئلے کو متعلق آنرہبل ممبر نے فرمایا ”اگر ہم واقعی ایسے ہسپتال قائم کرنا چاہتے ہیں جن میں بہترین قسم کا علم ہو اور اگر ہمارے یہ بھی ارادے ہیں کہ اس وسیع ملک کی بڑھتی ہوئی دیہاتی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کیا جائے تب تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے کہ ہم آئندہ پانچ سال کی مدت میں ڈاکٹروں کی تعداد میں تین گنا اضافہ فی صدی اضافہ کریں اور اسی نسبت سے نرسوں اور قابض کی

# سوال و جواب

(جلد حقوق محفوظ ہیں)

مسئلہ دق :-

جس حیر کے مارنے کا ہم نے کہیں دعویٰ نہیں کیا اس کے مارنے پر ہم سے اس قدر اصرار کیوں کیا جا رہا ہے؟ ۱۹۹۰ تو خیریت گزری آپ ہم سے یہ نہ پوچھ بیٹھے کہ، ”اؤ کلیوں جو شخص مرچکا ہے، اسے تم خور کا۔ آب دہوا اور آرام کے ذریعہ کس طرح زندہ کر دو گے؟“

سردار صاحب! آپ ذرا سوچئے تو پھیپھڑے کا وہ جوف (Cavity) جو پوری ایک مٹھی کے برابر ہو چکا ہو اور بقول آپ کے ”اے۔ پی۔“ کے ذریعے پورے پھیپھڑے کو دو سال تک معطل رکھنے کے بعد بھی مندرل نہ ہو اب وہ کیا کوئی معمولی سادھتہ ہو کہ تین چار ماہ یا سال دو سال آرام کرنے سے درست ہو جائے۔ اول تو یہ سمجھنا کہ وہ پھیپھڑا جس میں اتنا بڑا جوف ہو چکا ہو اس کا باقی حصہ درست ہو گا، سسرے سے ناواقفیت پر مبنی ہو۔ اس میں تو اس بڑے جوف کے علاوہ اور بھی بہت سے چھوٹے چھوٹے جوف ہوں گے جن کی دیواریں ٹوٹ پھوٹ کر ایک دوسرے بڑے جوف میں بدلنے کی تیاری کر رہی ہوں گی اور پھر یہ تو آپ نے ایک پھیپھڑا کا حال دکھا ہوا۔ آپ کا خیال ہو کہ اس مرعین کا دوسرا پھیپھڑا متاثر نہ ہوا ہو گا۔ اگر آپ کو دق کے مریضوں سے ساقبہ پڑا ہو تو آپ ایک لمحہ کے لیے بھی اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہ ہوں گے کہ جس شخص کے ایک پھیپھڑے میں مٹھی کے برابر جوف ہو چکا ہو اس کا دوسرا پھیپھڑا بالکل تن درست ہو گا۔

اے۔ پی۔ سے اگر پھیپھڑا بالکل سکڑ کر مٹھی کے برابر رہ جائے اور جب بھی اے۔ پی۔ دی جائے اور پھیپھڑا مزید کسی مزید بچھن پیدا ہوئے معطل ہو جائے تو اس صورت میں اس کا سونی مددی امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ اس پھیپھڑے میں اگر جوف ہی ہونگے تو وہ بھر جائیں گے یا کم سے کم خشک ہو جائیں گے اور ان میں جراثیم کی کوئی تحریک باقی نہیں رہے گی۔ میں بھی اس کا قائل ہوں۔ اصل میں میں نے اپنے محاب میں جو بات کہی تھی وہ یہ تھی

سوال :- جناب حکیم صاحب! ذرا یہ تو بتائیے کہ یونانی حکما خلا (جوف) (Cavities) کا علاج کیوں کر کرتے ہیں اگر جوف پرانا ہو چکا ہو تو ایلیوپٹیک ڈاکٹر صاحبان تو — (Thorocoplasty) کرتے ہیں جس سے جوف بھر جاتا ہے اور مٹھوک جراثیم سے مبرا ہو جاتا ہے۔

لیکن یونانی حکما کے پاس پرانے جوف کا کیا علاج ہو اور خصوصاً وہ مٹھی بھر چم میں حنہ (جوف) کو کیسے بھر سکتے؟ واضح رہے کہ جوف پرانا ہو جائے پر پھیپھڑے کا آٹا شک پڑ جاتا رہتا ہے اور جوف کے بذات خود اندام مال ہونے یا ”ریسٹ ان ہیڈ“ کرنے سے اس کے ابھر جانے کا امکان نہیں رہتا۔ پھیپھڑوں کو ریسٹ (آرام) دینے کی تھپوری کو متعلق بھی سن لیجئے کہ جوف کے کیس میں بعض دفعہ دو دو سال تک اے۔ پی۔ کے ذریعے پھیپھڑوں کو معطل بنا کر آرام دیا گیا لیکن دو سال بعد جب پھیپھڑا پھیلا تو خلا دیسے کی ویسی ہی موجود رہا۔ اب یونانی حکما کہاں سے ایسا تیراویں گے کہ جو جوف دو سال میں ”اے۔ پی۔“ دہوا کے سہارے پھیپھڑے کو معطل کر دیں؟ اسے نہ بھر سکا وہ یونانی حکما بخوراک ہو اور آرام دریسٹ ان ہیڈ کے ذریعے بھر دیں گے۔ واضح رہے کہ ریسٹ ان ہیڈ کرنے سے بھی تو انسانی پھیپھڑا بدستور کام کرتا رہتا ہے اور جوف پرانا ہو جانے پر پھیپھڑے میں ایک متصل خلا واقع ہو جاتا ہے جس کے مندرل ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ میرا یہ سوال ہمدرد مہمت کی آئندہ اشاعت میں شائع فرما دیجیے اور اطمینان بخش جواب دیجیے۔ ممنون ہوں گا۔

حبونت سنگھ خربدار نمبر ۲۹۳۴

جواب :- ہر چند آپ نے ماہ نومبر سنہ ۱۹۴۶ء کے ہمدرد مہمت میں ہمارا جواب جو ”دق کے علاج کا مسئلہ“ کے زیر عنوان سوال پر شائع ہوا ہے اس کا کوئی حوالہ اپنے خط میں نہیں دیا ہے۔ مگر آپ کے ”چیلنجی“ انداز سوال سے صاف صاف ترشح ہو رہا ہے کہ آپ کا زیر بحث سوال ہمارا جواب پڑھ کر قائم کیا گیا ہو۔ اگرچہ یہ پھر بھی سمجھ میں نہیں آیا کہ



کا شمار کسی کا چلنے پھرنے والے مریضوں میں ہو جاتا اس مرض میں ہمارے ہاں طبیب کا کام یہ ہوتا ہو کہ اگر مریض کا جسم اس غذا سے فائدہ نہیں اٹھا رہا ہو تو اس میں جلد از جلد یہ قوت پیدا کی جائے کہ وہ جو کچھ خائے اس سے پورا پورا فائدہ بھی اس کا جسم حاصل کر سکے۔ یہ تجربات سینی ٹورینوں میں بھی ہوتے ہیں مگر انہی مریضوں پر جن کو نڈاے۔ پی ڈی جاسکتی ہو نہ گولڈ، اور نہ پھیپھڑے کے معطل کرنے کے دوسرے طریقوں سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہو۔ ریکارڈ شاہد ہو کہ وہ مریض جن کے دونوں پھیپھڑے بری طرح متاثر ہو چکے تھے اور ان میں جو بھی تھے اور جن میں صابن جواب دے چکے تھے وہ تھن صحیح غذا، عمدہ آب و ہوا اور جسمانی آرام کی بدولت دو تین سال میں بالکل صحت یاب ہو گئے۔ اور اب نہایت اچھی حالت میں زندگی گزار رہے ہیں

انہیں یقین ہو کہ اے۔ بی۔ ایو پھیپھڑے کے معطل کرنے کے جتنے اور دوسرے طریقے ہیں، انہیں اگر آخری چارہ کار کے طور پر اٹھا کر کھا جائے اور ابتداء میں مریض کے ہسپتال میں داخل ہوتے ہی اس کو قدرتی علاج اور اسی کے مطابق دوائی علاج پر ڈال دیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ اتنی فی صدی سے زیادہ کامیابی نہ ہو

### پھلوں کا ناشتہ

سوال :- ایک تن درست انسان کو انار، سیب، انگور کس وقت کھانا چاہیے تاکہ زیادہ مفید ہو سکے۔ اگر صبح ناشتہ کی جگہ پھل کھائے جائیں تو مفید ہو سکتے ہیں؟

درخدا ربیرعہما

جواب :- ایک مریض کے لیے پھلوں، مثلاً، انار، سیب اور انگور وغیرہ میں شکر بھی ہے، ناشتہ بھی، زندگی بھی ہو اور حیات بھی، دوائی ہو اور غذا بھی۔ مگر تن درست انسان پھلوں کا استعمال حیات میں حاصل کرنے کے لیے کرتا ہو اور آپ ٹوڈیٹ انسان تو خیر زندہ ہی پھلوں کے دم سے ہو بھلا جو کی روٹی یا گہو کے آٹے میں بھی زندگی بخش عناصر کہیں ہوتے ہیں۔ بریک فاسٹ پر جام، انج اور ذریر و کھہ رطیہ ویالہ رہوں تو ہضم بھی خراب ہو جاتا ہو اور صاحب کا کچھ بھی غور تو فرمائیے کہ انگور کے لطیفہ میں کی لغیر

کہ اے۔ بی۔ سے یہ مطلوبہ فائدہ ہر کسی میں حاصل نہیں ہوتا اور اگر شروع میں ہو بھی جاتا ہو تو پانچ چھ ماہ تک بعد اکثر مریضوں کے پھیپھڑے کی غشا، راکریہ اور غشا الصدر کے درمیان پانی آ جاتا ہو جو چھ سو سات سات ماہ تک اس مریض کو صاحب خراش رکھتا ہو یا پھر ایسا ہوتا ہو کہ ایک دفعہ ہی پھیپھڑا ہوا قبول کرنے سے قطعی انکار کر دیتا ہو۔ اس صورت میں پھیپھڑا پھیل جاتا ہے اور بیماری میں اتنی تیز تحریک شروع ہو جاتی ہو کہ مریض دوسرے پھیپھڑے تک پہنچ جاتا ہو۔ جو کسی طرح سنبھلے نہیں سنبھلا۔ اگر آپ کی سینی ٹورین کے آٹھ دس ریکارڈوں کو دیکھیں گے یا سینی ٹوریم کے کسی معالج سے ایمان داری کے ساتھ معلوم کریں گے تو وہ آپ کے سامنے نہایت امنوس کے ساتھ اس حقیقت کا اقرار کرے گا کہ کوئی پسو تھراپی کوئی بہتر علاج نہیں ہے ایسے مریضوں کو وہ عام طور پر تھرا کے رحم و کرم۔ چھوڑ دیتے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر آپ کو آخر میں مریض کے ساتھ یہی کچھ کرنا ہو تو آپ ہی کام شروع ہی سے کیوں نہیں کرتے جب کہ اس میں اتنی قوت موجود ہو کہ وہ عمدہ آب و ہوا، مناسب و صالح غذا اور مکمل جسمانی آرام سے پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہو

جس کیس کا آپ نے ذکر کیا ہو۔ اس کا حال آپ کو غالباً اچھی طرح معلوم نہیں۔ آپ تحقیق کریں گے تو پتہ چلے گا کہ اس مریض کا پورا پھیپھڑا کسی معطل بن نہیں ہوا۔ محض وہ حصہ معطل ہوتا تھا جس میں جو تھن تھا اور جو تھن والا حصہ ٹھہرا ہوا تھا۔ ورنہ دو سال تک معطل رہنے کی صورت میں وہ جو تھن اگر بھڑنا نہیں تو کم سے کم خشک ہو کر بے ضرر ضرور ہو جاتا۔ اس کا ایک حصہ ضرور پھلیوں سے چھکا ہوا تھا۔ اس وجہ سے اے۔ بی۔ دینے کے بعد بھی وہ پورا معطل نہیں ہوا۔

اگر یہ صحیح ہو اور کوئی وجہ نہیں کہ یہ صحیح نہ ہو تو یہ تھن اس طریقہ علاج کے خلاف پڑ رہا ہو جو آج کل سینی ٹورینوں میں رائج ہو۔ اس مریض کا پھیپھڑا معطل کرنے کے بجائے اگر اس کی غذا پر پوری طرح زور دیا جاتا اور ایسی غذا دی جاتی جس میں کیلیم و فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہو تو میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ دو سال کی مدت میں اس مریض کے دونوں پھیپھڑوں کے زخم مندل ہونے کے قریب ہوتے اور اس

## لنگوٹ باندھنا کیسا ہو؟

**سوال :-** میں نے سنا ہے کہ لنگوٹ رات اور دن بھر باندھنے سے صحت پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور بعض کہتے ہیں کہ لنگوٹ سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ گھوڑے کی سواری یا سائیکل سواری یا پیدل مسافری میں رات کو سوتے وقت ان سب صورتوں میں لنگوٹ باندھنا کیسا ہو۔ آپ ازراہ کرم ان پر طبی روشنی ڈالیے، آئندہ ہینے کے ہمد و صحت میں شائع فرمائیے۔

احمد میاں، خریداری نمبر ۱۵۷۱

**جواب :-** لنگوٹ ہر وقت باندھے رہنا تو کسی طرح بھی مفید نہیں ہو سکتا، آپ خود سوچیے کہ بندھے رہنے سے جب اعضا تناسل اور اس سے متعلقہ حصہ جسم کو نہ ہوا لگے گی اور نہ اس حصے کا دوران خون صحیح ہو گا تو وہ حالت صحت میں کس طرح قائم رہ سکے گا۔ رفتہ رفتہ ان میں منجملہ رد و بنا ہونا شروع ہو جائے گا اور وہ قوت باقی نہیں رہے گی جس کا ہونا ضروری ہو۔ ہاں ورزش کرتے وقت، بھاگتے دوڑتے وقت، گھوڑے یا سائیکل سواری کرتے وقت اگر ہلکا سا لنگوٹ باندھ لیا جائے تو البتہ کوئی مضائقہ نہیں۔ اتنا کس لنگوٹ باندھنا کہ نشان پڑ جائے اور اعضائے تناسل بالکل دب کر رہ جائیں تو کسی طرح صحیح نہیں ہو۔

## میرا صبح کا ناشتہ

**سوال :-** اندھے کے استعمال کرنے کا بہترین طریقہ کونسا ہو۔ نیز اس کے فوائد سے مطلع فرمادیں اور کون سے وقت بس انڈا استعمال کرنا مفید ثابت ہو گا؟

بس نہار منہ ایک آدھ سیر دودھ میں دو انڈوں کے چمے اندھوں کی زردی اور ایک چھٹانک خالص بھی آپس میں ملا کر پی جاتا ہوں اور تین گھنٹے بعد روٹی کھاتا ہوں۔ آپ اس بارے میں مشورہ دیں کہ اس میں کوئی صحت خراب ہونے کا تو ڈر نہیں؟

گوشت استعمال کرنے کے فوائد سے مطلع کر کے شکر گزار فرمائیں۔ خریداری نمبر ۴۸۵

**جواب :-** آپ جس طریقے سے اندھے استعمال کر رہے ہیں وہ بھی اچھا طریقہ ہے، مگر انڈوں، دودھ اور گھی کے

کہیں کھانا بھی ہضم ہوا ہے؟ وہ تو یہ کیسے کہ دیر پاتی اور غریب لوگ۔۔۔ ہمارے کاشت کار اور سہارے مزدور پانی پی پیتے ہیں، اگر ایسا نہ ہو تو حیاتیات کے بغیر سسک سسک کر دم دے دیں۔

پھر بھی قدرت نے پھل کھانے ہی کے لیے پیدا کیے ہیں، میسرین کو آئیں وہ مزدور کھائیں۔ صبح کھائیں، شام کھائیں، ہر وقت مفید خوات کھائیں گے، لیکن اتنے نہ کھائیں کہ وہ ناشتہ کی جگہ لیں یا اس سے بڑھ کر غذا کی جگہ حاصل کر لیں۔ پھلوں کے مقابلے میں انانج زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کو بھی کھانا ہے۔۔۔ مگر انانج بھی تو آب پیدا نہیں ہوتا اور ہوتا ہے تو ہم کو ملتا نہیں، ملتا ہو تو نقصان سے ملو۔۔۔ آہ! بد قسمت ہندستان!

## شرع میں کتنی ورزش کریں؟

**سوال :-** اگر کوئی شخص ورزش کرنے کا ارادہ کر لے تو بتائیے اسے شرع میں کتنی ورزش کرنی چاہیے؟

محمد امجد

**جواب :-** بے شک ورزش کا ارادہ کرنا بھی ایک بڑی ورزش ہے۔ سب سے پہلے اسی کی ورزش ہونی چاہیے کہ ارادہ بخند ہو اور استقلال اس کے ساتھ، جب اس میں کامیابی ہو جائے تو پھر جسم کی ورزش شروع کرنی چاہیے۔ ورزش خواہ کوئی ہو اسے باقاعدہ اور روزانہ پابندی سے کرنا بہت اہم اور ضروری ہے۔ میرا خیال ہے کہ آپ ورزش ڈنڈ میٹھوں کو سمجھتے ہیں۔ یا پھر آڑے سر پہچے ہاتھ پیر ملانے کو جیسے انگریز ہلاتے ہیں، مگر میں آپ کو مطلع کروں گا کہ تھلنہ۔۔۔

تھلنے کے لیے تھلنا، یہ انداز سپاہیانہ۔۔۔ ایک اچھی ورزش ہے، دوڑ لگانا، پاکی کھیلنا، فٹ بال کھیلنا اور گھوڑا سواری بھی اچھی ورزشیں ہیں۔ آپ نے وضاحت نہیں کی ہے کہ آپ کو کسی ورزش اختیار کرنا چاہتے ہیں، بہر حال یہ ایک مالی ہوشی مانت ہو کہ ابتدا میں ورزشیں تھوڑی کرنی چاہیے تاکہ دل جسم پر اس کا اثر برآ نہ پڑ سکے۔ جیسے جیسے جسم و قلب عادی ہوتے جائیں ورزش بڑھاتے رہنا چاہیے۔ اس کے ساتھ یہ اور سمجھ لیجیے کہ اتنی ورزش کرنا کہ جان ہلکان ہو جائے کسی طرح صحیح نہیں ہے۔

- (۱) عام چیزوں کے فائدے اور نقصان۔
- (۲) صحت کے لیے قیمتی مہول۔
- (۳) بڑے بڑے لوگوں کے قول و صحت کو متعلق اس طرح کے کئی چھوٹے چھوٹے مضامین شائع کیا کریں۔ اس طرح عام لوگ بہت فائدہ اٹھائیں گے۔

نعمت اللہ

**جواب :-** آپ کے مشوروں کا بہت بہت شکریہ۔ ہم کو شش کر رہے ہیں کہ رسالے کو زیادہ سے زیادہ دل چسپ و مفید بنا کر پیش کریں۔ مگر ہمارے ناظرین کو بھی اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ رسالے سے ان دل چسپیوں کی توقعات نہ رکھیں جو اس کے دائرہ عمل سے خارج ہیں انشاء اللہ سنہ ۴۷ء کی اشاعت کو آپ پہلے سے اور بہتر و مفید پائیں گے۔ بس آپ کے تعاون کی ضرورت ہو اس رسالے کی اشاعت سے جو مقصد ہمارے پتے نظر ہو اس میں آپ بھی ہمارا ہاتھ بٹائیے اور اس کی آواز کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ اس کا جذبہ ہم نے اس قدر کم محض اسی وجہ سے رکھا جو کہ ہر پڑھا لکھا شخص اسے خرید کر اپنے مطالعے میں رکھے۔ آپ کی ہمدردی اور دل چسپی سے ہمیں بہت کچھ توقع ہے۔

## جسم پر خشکی

**سوال :-** میرے چھوٹے بھائی کے جس کی عمر اس وقت بیس سال ہو، تمام جسم میں سردی کے موسم میں بے انتہا خشکی ہو جاتی ہو۔ عموماً وہ سردیوں میں گھلیسرین یا موم تیل استعمال کرتا جو جس سے وقتی طور پر کچھ آفاقہ رہتا ہو۔ مگر مرض ہمیشہ کے لیے رفع نہیں ہوتا۔ بہت زیادہ مری کی حالت میں تو جسم اس قدر پھٹ جاتا ہو کہ ہاتھ پیروں کی انگلیوں کی جڑوں سے خون بہنے لگتا ہو۔ یہ مرض اس کو ہمیشہ سے ہو۔ ازراہ کم تحریر فرمائیے کہ مرض کس حیوانی کم زوری کی وجہ ہو اور اس کا آسان اور مستعلاج کیا ہو۔ بنظاہر اس کی صحت ہمیشہ اچھی رہی ہے۔

خریدار نمبر ۱۲۲۱

**جواب :-** آپ اپنے چھوٹے بھائی کا حال لکھ کر جو مشورہ طلب کیا ہو، وہ مختصر ہو۔ بہر حال ایسا معلوم ہوتا

اس مرکب سے پہلے آپ کو اچھی خاصی ورزش کرنی چاہیے۔ مہرے نزدیک انڈوں اور دودھ کے ساتھ اگر آپ گھی کے بجائے بقدر مناسب خالص شہد ملا کر پیئیں گے تو یہ زیادہ نفع بخش ثابت ہوگا۔

آپ نے لکھا ہو کہ انڈوں اور دودھ کے اس ناشتے کے مین گھٹنے بعد کھانا کھاتا ہوں، تو اس سے نہیں معلوم ہوا کہ آپ کو اس وقت خوب بھوک لگ آتی ہو جب کھانا کھاتے ہیں یا کسی دوسری ضرورت سے مین گھٹنے بعد کھانا کھاتے ہیں۔ اس سلسلے میں میرا مشورہ یہ ہو کہ اگر مین گھٹنے بعد خوب بھوک لگ آتی ہو تب تو کھانا ٹھیک ہو ورنہ جب خوب بھوک لگنے لگے اس وقت کھانا چاہیے۔ مثلاً اگر یہ ناشتہ آپ آٹھ بج کر پانچ بجے کھانا اس حالت میں کھائیں جب بھوک لگ آئے اور اگر بھوک نہ ہو۔ ۵ گھنٹے کے بعد لگے تو اس ناشتے میں اتنی ترمیم کیجیے کہ آدھ سیر کے بجائے پاؤ سیر یا ڈیڑھ پاؤ دودھ استعمال کیجیے۔ انڈوں اور شہد میں کمی کرنے کی ضرورت نہیں ہو۔ ڈیڑھ پاؤ دودھ میں شہد کے ڈیڑھ یا دو بڑے چمچے کافی ہوں گے۔ گوشت انسان کی لحمی ضروریات کو پورا کرتا ہو مگر چروں کے ہمارے غذائیں لحمی ضروریات کو پورا کرنے والی اور دوسری چیزیں مثلاً دالیں، روٹی، ترکاریاں اور دودھ وغیرہ بھی ہوتی ہیں۔ اس لیے گوشت کم استعمال کرنا چاہیے۔ مہفتہ میں دو تین بار کے استعمال میں مضائقہ نہیں بشرطے کہ اس کی عزائست کو بھون بھانکر ختم نہ کر دیا گیا ہو اس کے کثرت استعمال سے عام طور پر یورک ایسڈ کی بیماریاں ہر جاتی ہیں۔ اگر کوئی شخص ان بیماریوں سے جوانی میں بچا رہے تو اسے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ گوشت کے کثرت استعمال نے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔ اسے اپنے بڑھاپے کی خیر منائی چاہیے اور گوشت کے استعمال میں کمی کر دینی چاہیے۔

## رسالے کو اور مفید بنائیے

**سوال :-** کیا ہی اچھا ہو کہ آپ رسالہ ہمدرد صحت میں ذیل کی باتوں کا خاص خیال رکھیں تاکہ عام آدمی زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔

کم ثابت نہ ہوگا۔

### تین اہم سوالات

**سوال ۱:-** میں تقریباً پورے چار سال سے آپ کے رسالہ "ہمدرد صحت" کا خریدار ہوں۔ اب ہم کو کونسی سوال نہیں بھیجا اور وہ ہر ماہی مندرجہ ذیل سوالات کے جواب بذریعہ "ہمدرد صحت" ماہ اکتوبر عنایت فرما کر مجھے دینا ہر پڑھنے والے کو مستفید فرمائیے۔ شکریہ گزار ہوں گا۔

**سوال ۲:-** کیا سر میں تیل ملنا بھی حفظان صحت کے مہولوں میں داخل ہے؟ اگر ہاں تو کسی ایسے تیل کا نسخہ یا نسخہ بتائیے جو آسانی ہر جگہ تیار یا دست یاب ہو سکے۔ میں نے اپنی ۲۳ سالہ زندگی میں چند ہی بار سر میں تیل ڈالے ہیں کیا یہ غلطی ہوئی ہے؟

**سوال ۳:-** میرے ایک دوست نے آٹھ سال تک حلقوم کے بڑھ جانے کی تکلیف برداشت کرنے کے بعد آپریشن کرکے دو دنوں ٹولسنز کھلوایے اس کے بعد سے صرف بائیں کان میں سائیں سائیں اور گہرے سانس لینے کی آوازیں ہوتی رہتی ہیں ٹولسنز کی موجودگی ہی میں دائیں کان کی سماعت کم تھی وہ ہنوز قائم ہے۔ لیکن آوازیں صرف بائیں ہی کان میں ہیں۔ ان کی عمر ۲۵ سال ہے اور ایم ایس۔ سی کا طالب علم ہے اور کوئی مرض نہیں ہے۔ مہربانی فرما کر مفصل احتیاطی اصول اور ہر ہیز اور محفوظ علاج بتائیے۔

**سوال ۴:-** عورتوں کے پستانوں کی صحت و حسن کی عمر بڑھانے کے کثرتی اور احتیاطی اصول بتائیے ان میں جلد انخطاط کیوں ہو جاتا ہے؟ اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی معصوم خدمت کے عوض ماؤں پر قدرت کو یہ سزا نازل کرنی تو زیب نہیں دیتی!

امید ہو کہ ان تینوں سوالات کے جواب آئندہ ماہ میں ضرور عنایت فرمائیں گے۔

خبردار نمبر ۱۵۱

**جواب ۱:-** اصل میں اگر سر پر بڑے بڑے بال نہ رکھے جائیں تو حفظان صحت کے لیے سر میں تیل ڈالنا ضروری نہیں ہے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بالوں کا تغذیہ حصص بالوں میں تسیل ڈالنے سے ہوتا ہے وہ سخت غلطی پر ہیں۔ چل میں بال تو ہمارے جسم ہی سے اُگتے ہیں اور وہیں سے ان کی پرورش بھی ہوتی

ہو کہ ان کا خون قدرتی طور پر کچھ غلیظ واقع ہوا ہے، اور سردیوں میں اور بھی زیادہ غلیظ ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی جب شدت سرما سے جلد کے تمام مسامات سکڑ کر تنگ ہو جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں کے مسامات جو باہر کھلے رہنے کی وجہ سے پہلے ہی سے تنگ ہوتے ہیں، سردی کی وجہ سے اور بھی زیادہ تنگ ہو جاتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد کی سطح پر دوران خون اچھی طرح نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ جلد پر خشکی ہو جاتی ہے اور ہاتھ پاؤں پھٹنے لگتے ہیں۔

اس کے ازالے کی صورت میرے نزدیک یہ ہے کہ آپ انھیں رس دار پھل مثلاً سنگترہ، میٹھا لیموں، انجور وغیرہ زیادہ استعمال کرائیے تاکہ ان سے خون کی غلظت دور ہو کر اس میں رقت پیدا ہو۔ بکری کا دودھ بھی ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ روزانہ پیدل ہو اور گرمی کے ساتھ ساتھ مناسب قسم کی ورزش اور اس کے بعد گرم پانی سے غسل بھی ان کے لیے غایت درجہ مفید ہوگا۔ نہانے کے بعد خشک تویہ سے ہر حصہ جسم کو خوب رگڑ کر صاف کرنا جلد کے دوران خون میں غیر معمولی تحریک پیدا کرے گا۔ جب خون کا قوام اور دوران خون دونوں صحیح ہو جائیں گے تو یہ شکایت خود بخود جاتی رہے گی۔ مغز بادام، مغز کدو، مغز پونڈ، دودھ میں ہیں جہاں گرد زرش کے بعد استعمال کرنا اس شکایت کے لیے عمدہ نسخہ ہے۔

### گدھی کا دودھ

**سوال ۱:-** کیا دائمی گدھی کا دودھ رقی اور سل کے مضبوطی کے لیے از حد مفید ہے اور بدن کو فربہ بھی کرتا ہے؟ اس کو کس مقدار میں اور کس وقت پینا درست ہے۔

خبردار نمبر ۱۵۱

**جواب ۱:-** گدھی کا دودھ سل اور رقی کے مریضوں کے لیے غایت درجہ مفید ثابت ہوا ہے۔ آدھ پاؤں سے لے کر پاؤں تک پینا مناسب ہوگا۔ اگر چار پانچ تو لے تا زہ کیلکریٹ کے عرق یا اسی مقدار میں مارا لیتا ہے۔ اس کے ساتھ ملا کر اس دودھ کو پیا جائے تو اس کا فائدہ دو چند سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر گدھی کا دودھ میسر نہ آئے تو بکری کے دودھ میں مارا لیتا ہے ملا کر پینا بھی اس سے کچھ

ارادہ ہو کہ ہمدرد صحت میں ٹانسلز پر ایک مبسوط مضمون لکھا جائے جس میں اس کے آپریشن علاج پر طبی تنقید کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح اصول علاج پیش کیا جائے۔

۳۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ انسان اپنی غلطیوں سے جو تباہی حاصل کرتا ہو اس پر قدرت کو مردود الزام کیوں ٹھہراتا ہو۔ اگر عورتیں شروع ہی سے صحیح اصول زندگی پر عمل کریں، تو دودھ پلانے کے زمانے میں بھی ان کے پستان اس قدر چیلے اور بدناما حد تک نہیں بڑھیں گے۔ اول تو بہت سی عورتوں کا دودھ پلانے کا طریقہ صحیح نہیں ہوتا، اکثر عورتیں بچوں کو اپنی چھاتیوں سے لٹکالیتی ہیں جس کی وجہ سے ان کے پستان کھنچ کر بڑھ جاتے ہیں۔ حالاں کہ صحیح طریقہ یہ ہو کہ بچوں کو اکٹھا کر پستانوں سے لگا دیا جائے۔ پھر غلط پریشانیوں اور نیند کی کمی وغیرہ پستانوں کے حسن تناسب کو بگاڑتے ہیں بڑی حد تک مددگار ہوتی ہیں۔ عام طور پر ہمارے ہاں کے اوسط درجے کے گھروں کی عورتیں رات کو دیر میں سوئی ہیں اور صبح سب سے پہلے اٹھتی ہیں اس نوعیت کا کثرت کا زور نیند کی کمی جہاں عام صحت کو خراب کرتی ہیں وہاں پستانوں کے حسن کو بھی خراب کرتی ہیں ایسی عورتیں اگر رات کو نیند پوری نہ سکیں تو انھیں چاہیے کہ دن کے وقت سو کر اپنی نیند پوری کریں۔

غذا میں سبزی برکاریاں اور پھلوں کا استعمال زیادہ رکھنا چاہیے تاکہ حیاتیات اور معدنیات میں کمی نہ آئے پائے۔ ہمدرد صحت بابت ماہ مئی اور جولائی میں جو عورتوں کی ورزشیں شائع ہوئی ہیں انھیں باقاعدہ کیا جائے۔ ٹھنڈے پانی سے نہانا بھی پستانوں کے غصہ معمولی طور پر بڑھ جانے اور چیلے ہونے کو دلد کرنے کے لیے مفید ہوتا ہو۔ اس کے لیے پستانوں کا پہلے گرم پانی سے دھونا یا پانچ منٹ تک ان پر خوب گرم پانی کے کپڑے رکھنا اور اس کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے اسپرین کرنا نہایت ہی اچھا علاج ہو۔ دودھ پلانے کے زمانے میں سواکر ورزش اور غذا کے دوسرے کوئی علاج نہیں کرنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ سات گھنٹے نیند ملے لی جائے اور بچے کو دودھ صحیح طریق پر پلا یا جائے۔ ان باتوں کا خیال رکھا جائے گا تو یقین ہو کہ پستان نہ بہت بڑھیں گے اور نہ ڈھیلے پڑیں گے۔

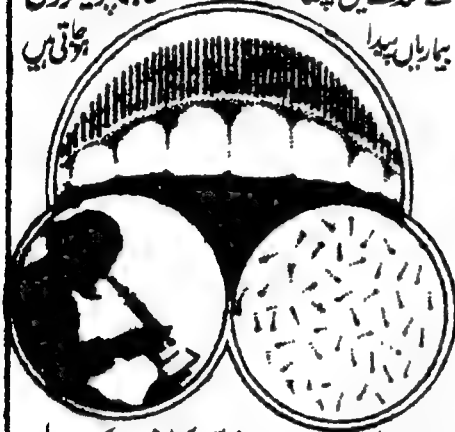
۴۔ اگر سائے جسم کا تغذیہ خراب ہوگا تو بالوں کا بھی خراب ہوگا۔ اس اندرونی غذائی کمی کو کوئی تیل پورا نہیں کر سکے گا البتہ یہ ضرور ہو کہ بڑے بڑے بال دھکنے کی صورت میں اگر جسم ان کا تغذیہ پوری طرح نہ کر سکے تو ایسا تیل ڈالنا زیادہ مفید ہو گا جو واقعی طور پر جلد میں جذب ہو کر بالوں کی غذائی کمیوں کو بھی پورا کر دے اور بالوں کی شکنی بھی دور کر دے تاکہ انھیں آسانی کے ساتھ کٹھکے سے جھایا جاسکے۔ دوسرے تیلوں کے متعلق تو میرا اپنا کوئی تجربہ نہیں۔ البتہ ہڈی کے روتھ بے نظیر کا مشورہ میں ضرور دے سکتا ہوں کہ یہ بالوں کی اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بنایا گیا ہو۔ آپ چاہیں تو اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

۵۔ ٹانسلز میں تکلیف بڑھ جانے کا یہ علاج کسی طرح صحیح نہیں ہو سکتا کہ انھیں نکھوایا جائے۔ آج یہ ثابت شدہ حقیقت ہو کہ ٹانسلز قدرت نے اس لیے پیدا کیے کہ وہ ہمارے جسم کو اندرونی و بیرونی سمیتوں سے بچائیں۔ ہمارے منہ میں دواؤں کا جانب یہ ڈھال کا کام کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ حفظان صحت اور منہ کی صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے ان کے ٹانسلز جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ اگر ان کا صحیح طریقہ پر علاج کیا جائے اور حفظان صحت کے دوسرے امور کو بھی عمل میں کیا جائے تو رفتہ رفتہ ان کی سمیت کم ہونے لگتی ہو اور وہ اپنے سپرد کردہ خدمت پر دوبارہ مامور ہو جاتے ہیں۔ ٹانسلز نکھوانے کے بعد اگر آپ کو دوست کے کان میں سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ پہلے اگر ان کی موجودگی سے جسم میں سمیت پھیل رہی تھی تو اب ان کے بغیر اس سے کچھ زیادہ ہی نقصان پہنچنے کا امکان ہو۔ انھیں چاہیے کہ ٹانگ کے گرم پانی سے روزانہ سوتے وقت غرارے کریں۔ منہ اور دانتوں کو اچھی طرح صاف رکھیں روزانہ پیدل ہوا خوری کریں اور نیم گرم پانی سے اس کے بعد غسل کریں۔ قبض نہ ہونے دیں اور کم کھائیں کہ ٹانسلز کی تکلیف عام طور پر اتنی مردوں دو گونہ ہوئی ہوگی کہ جنھیں زیادہ کھانے کی وجہ سے سوز مینٹی اور قبض کی شکایت رہتی ہو۔ رت قبض کے لیے منفی کوشش اور پھلوں اور ترکاریوں کا استعمال جتنا کر سکیں گے اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔ یہ تدبیر ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہوں گی جنھیں ٹانسلز کی تکلیف ہو اور ان لوگوں کیلئے بھی جن کے ٹانسلز نکل چکے ہیں۔

## دانت اور مسوڑھوں سے نکلا ہوا خطرناک ہیرا کے پیپ میں

اسی فی صد ہندوستانی دانتوں

کے موزی مرض پائیریا میں مبتلا ہیں۔ اس خطرناک  
مرض کے پیدا ہونے کے بعد دانت اور مسوڑھوں کی  
ہنگی ہوتی پیپ اور خون جو خطرناک زہر جو رفتہ رفتہ اس  
کے معدے میں پہنچتا رہتا ہے جس کی بنا پر سینکڑوں  
بیماریاں پیدا ہوتی ہیں



اس خطرناک موزی مرض سے بچانے کے لیے  
ہندو خانہ نے اکیسیر پائیریا کی سال کی  
کیسائی تحقیق کے بعد تیار کی جو پائیریا اور دانتوں کے علل  
امراض کے لیے یہ اکیسیر مسوڑھوں کے ورم دانتوں  
کے خون اور پیپ کو دور کرتی جو مسوڑھوں کو قوت دیتی  
ہو۔ ہلے دانتوں کو یہ دوا ہمارے پیپ کی شکایت کو  
بند کر کے زہریلے مواد کو معدے میں پہنچنے سے روکتی ہے  
اور اس موزی مرض کو جڑ بنیاد سے اکھاڑ کر ٹھیک کر دیتی ہے

اکیسیر پائیریا

سے مراد دو چیزیں ہیں (۱) دانت کی نگاہ سے (۲) سینہ

دونوں کی قیمت دو روپے دجا

Hamdard

سوال :- اخبارات میں بھی پڑھا ہو اور اکثر عینی شاہد  
سنا ہو کہ فلاں کو زندہ درگزر کر دیا گیا اور دس بارہ دن بند  
رہنے کے بعد بھی اس کو چٹکا بھلا پایا گیا۔ اس کی وجہ بتائی  
جاتی ہو کہ بعض بوگی سانس روک لینے کی اس حد تک مشق  
کر لیتے ہیں کہ وہ کئی دن بغیر ہوا ہی کے بسر کر لیتے ہیں۔

ازراہ مہربانی ہمدرد صحت کے قیمتی صفحات میں  
اس مافوق العظمت عمل پر روشنی ڈالیے

محمد شفیع، لائل پور

جواب :- یوگیوں کے اس طرح زندہ زمین میں دفن  
اور جہنوں دفن ہونے اور پھر مدت مقررہ پر زندہ ہی نکلنے کو  
جس طرح اور لوگوں نے دیکھا ہو میں نے بھی اپنی آنکھوں  
سے دیکھا ہے۔ اسے جس دم کہتے ہیں۔ یہ عمل کس طرح کیا جاتا  
ہو اور بغیر اکیسیر کے ایک شخص اتنی لمبی مدت تک کس  
طرح زندہ رہ سکتا ہو۔ اس کے متعلق میں تو ابھی تک کچھ  
جانتا نہیں، لیکن چوں کہ اپنی آنکھوں سے خود اس طرح  
دیکھا ہے کہ اس میں دھوکا اور فریب کا کوئی امکان نہیں، اس  
لیے اس میں حقیقت کا انکا بھی نہیں کیا جاسکتا لہذا اس  
عمل کی ابھی تک کوئی سائنٹی فک توجیہ نہیں کی جاسکی ہے۔  
بہر حال میں آپ کے سوال کو اپنے اسی جواب کے ساتھ  
ہمدرد صحت میں شائع کر رہا ہوں۔ اگر ناظرین ہمدرد صحت  
میں سے کوئی صاحب اس عمل کی سائنٹی فک توجیہ کر دینگے  
تو میں اسے ہمدرد صحت میں ضرور شائع کر دوں گا۔

صافی

خون صاف کرنے کے  
لیے دس خوراکیں -  
قیمت صرف ایک روپہ

ہمدرد دواخانہ، دہلی

# ڈپٹی کمشنر صوبہ دہلی

کی

ہمدرد دواخانہ دہلی میں تشریف آوری

صوبہ دہلی اور اطراف دہلی کے تمام حکیموں و دیدوں کا عظیم الشان اجتماع

”میں ایسی طب پر جو شش حامی ہوں اور اس کی ہر ممکن خدمت کے لیے  
ہر وقت تیار ہوں اور پورے تعاون کا یقین دلاتا ہوں“

دہلی ۱۶ فروری سنہ ۱۹۳۷ء

صوبہ دہلی کے نئے ہندستانی ڈپٹی کمشنر مسٹر ایم۔ ایس۔ سی۔ رندھاوا۔ ایم۔ ایس۔ سی۔ آئی۔ سی۔ ایس۔ نے ہمدرد دواخانہ کا معائنہ کیا۔ ڈپٹی کمشنر صاحب کے سامنے دہلی کی صحت عامہ کی ترقی اور بہت سداہار کی سبکیں ہیں وہ ہر لحاظ سے دہلی کو ایک خوب صورت اور قابل دید شہر بنادینا چاہتے ہیں۔ وہ ”ہفتہ صحت“ کی سلسلہ کو بھی منانا چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ ان اداروں کی طرف سے غافل نہیں ہیں جو ان کے کاموں کی تکمیل میں ان کو مدد پہنچا سکتے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ کی طرف سے اور سالہ ہمدرد صحت کی جانب سے انھیں ہر ممکن تعاون کی پیش کش کی گئی۔ سپاس نامہ کے جواب میں جو انھیں حکیم عبد الحمید صاحب ڈاکٹر کبیر ہمدرد صحت و صدر پراونشل آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کی طرف سے پیش کیا گیا، ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا، ”جو لوگ یونانی طب اور ویدک طریقہ علاج کو ڈھکوسلا کہتے ہیں میں کہتا ہوں کہ وہ غلطی پر ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ جہاں ڈاکٹر اور ان کے انجیکشن عاجز آ جاتے ہیں وہاں ایسی دوائیں بیماروں کو پیغام شفا دیتی ہیں۔ حکیموں اور ویدوں کے عظیم الشان اجتماع کو مخاطب کرتے ہوئے مسٹر رندھاوا نے یقین دلایا کہ ”مجھے فنون قدیمہ سے پوری دل چسپی ہے۔ طب یونانی اور طب ویدک کی جو خدمت مجھ سے ہو سکے گی اس سے دریغ نہیں کروں گا۔“

حکیم محمد الیاس خاں صاحب انزیری جنرل سکرٹری آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی

کافر نے حکیم عبد الحمید صاحب کا پیش کردہ سپاس نامہ پڑھا جو درج ذیل ہے :-

**جناب والا :** قدیم دیسی طبوں کی خدمت کرنے والے اس ادارہ میں تشریف آوری پر ہم آپ کا دلی خیر مقدم کرتے ہیں اور اس تکلیف فرمائی کے لیے آپ کے ہر دل سے ممنون ہیں۔ اس ادارہ نے ایک کاروباری ادارہ ہونے کے باوجود دیسی طبوں کی ترقی و سر بلندی کو اپنے بنیادی مقاصد میں شامل کر رکھا ہے اور اس کا مطمح نظر ہمیشہ سے یہ رہا ہے کہ ہندستان کے قدیم طریقہ ہائے علاج سے جو معائرت نئے تعلیم یافتوں میں روز بروز بڑھتی جا رہی ہے اس کے اندرونی دہرونی اسباب کو رفع کیا جائے اور اس معائرت کو موافقت و گرویدگی میں تبدیل کرنے کی کوشش کی جائے۔

بہرہ دو خانہ کے کاروبار کی تعمیر میں خدمت طب و ہمدردی ملک کے ایسے عناصر موجود ہیں جو اسے ترقی و بلندی کی طرف لیے جا رہے ہیں۔ لیکن ابھی یہ کہنا مشکل ہے کہ اس دو خانہ نے اپنے تمام فرائض کو اور دیسی طبوں کے ان حقوق کو جو اس پر واجب ہیں پورا کر دیا ہے۔ جیسا کہ آپ کے علم میں لایا گیا ہے اس دو خانہ کے منتظمین کے سامنے بعض ایسی مفید سکیمن ہیں جن کو وہ جلد ہی برائے کار لانے والے ہیں اور امید ہے کہ ان سکیمن کی تکمیل سے دیسی طبوں کی سر بلندیوں میں اضافہ ہوگا بلکہ ہندستان اور ہندوستانیوں کی صحت عامہ کو بھی بنیادی نفع پہنچے گا۔

**جناب والا :** یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ دہلی کو آج کل آپ جیسا لائق و ہمدرد منظم اور علمی ذوق رکھنے والا ڈپٹی کمشنر میسر ہو۔ اعلیٰ انتظامی قابلیت، ہلکے سے سچی ہمدردی اور علم و سائنس سے گہری دل چسپی، یہ تینوں صفیں ایک انسان اعلیٰ میں کم جمع ہوتی ہیں اور جب جمع ہو جاتی ہیں تو ہلکے کی حقیقی ضروریات پوری ہونے لگتی ہیں۔ ایک ایسا حاکم جو بیدار، سحر و ضرورت شناس ہوئے نئے علاوہ ہلکے کا سچا ہمدرد بھی ہو ہلکے کی شکایات کے حقیقی اسباب پر نظر رکھتا ہو ان کے استدرا و اصلاح پر اپنی پوری توجہ مبذول کر دیتا ہو۔ دہلی میں دیہات سدھار سکیمن پر عمل درآمد صحت عامہ کی ترقی کے لیے مہفتہ صحت وغیرہ کی زیر غور سکیمن اور دہلی کو اس کی شہری اہمیت کے لحاظ سے ایک صاف اور خوب صورت شہر بنانے کی آرزو یہ سب چیزیں ایسی ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی نظر باشندگان دہلی کی تکلیفوں کے بنیادی اسباب پر ہے اور جب کوئی کام بنیادی خرابیوں کی اصلاح کے ساتھ شروع کیا جاتا ہے تو اس کے فوائد بھی بہت وسیع اور پائے دار ہوتے ہیں۔ میں یقین ہے کہ آپ کی ہمدردانہ سرگرمیوں سے دہلی کا موجودہ پست معیار صحت و صفائی بلند معیار سے بدل جائے گا اور آپ کا نام دہلی میں اس حیثیت سے یادگار رہے گا۔ دہلی کے سب طبیب اور دیگر صحت و صفائی کی سکیمن کے ساتھ آپ کی گہری دل چسپی کو نظر اطمینان سے دیکھتے اور جماعتی حیثیت ان مفید کاموں میں اپنی معاونت کا یقین دلاتے ہیں۔

**جناب والا :** آپ کو معلوم ہوگا کہ حکومت ہند کی سہ ماہی رپورٹ و پبلٹ کیٹی لے جو بمبئی کے نام سے مشہور ہے، اپنی رپورٹ میں قدیم دیسی طبوں کے حقوق کو بالکل نظر انداز کر دیا تھا اور اس پر قدیم طبوں کے علمبرداروں میں غصہ اور ناراضی کی ایک لہر دو گئی تھی اور بمبئی کیٹی کی رپورٹ کے خلاف ایک محاذ قائم ہو گیا تھا۔ بالآخر جب گزشتہ اکتوبر کے دوسرے ہفتہ میں حکومت ہند نے تمام صوبوں کے دواخانے صحت کو اس رپورٹ پر غور کرنے کے لیے کافر نے بلایا تو اس میں آل انڈیا آیو ویدک اینڈ یونانی طبی کافر نے دہلی کی جہد و جدوجہد اور کثرت و زائے صحت کی دل چسپی اور صوبہ مدراس کی وزیر صحت کی عملی ہمدردی



کی وجہ سے کانفرنس میں وہ رزولوشن منظور ہوا جس میں قدیم طبوں کی حمایت کی گئی تھی اور صحت کی آل انڈیا اسکیموں میں طبیبوں اور ویدوں کو شامل کرنے کی ہر ذرہ سفارش کی گئی تھی۔ اس رزولوشن کی تعمیل میں حال ہی میں حکومت ہند نے طبیبوں، ویدوں اور ڈاکٹروں پر مشتمل ایک کمیٹی بنادی جو قدیم طبوں کی اصلاح و ترقی کے تمام پہلوؤں پر غور کرے گی۔ وزیر صحت کی کانفرنس کے موقع پر ہم نے ایک میمورنڈم میں جو بنیادی مطالبات پیش کیے تھے ان میں سنٹرل کونسل آف میڈیسن اور سنٹرل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آف انڈین میڈیسن کے قیام کے علاوہ یہ بھی مطالبہ کیا تھا کہ دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ایک مظاہراتی مرکز ڈیپارٹمنٹل سنٹر بنایا جائے تاکہ یہ فیصلہ کیا جاسکے کہ یہ طبیں کس حد تک صحتی اور معالجاتی مطالبوں کو پورا کر سکتی ہیں۔

جناب والا! آپ کو یہ معلوم ہو کہ دہلی اور نئی دہلی میں اب بھی میونسپل ڈسپنسریاں اور فارمیسیاں قائم ہیں جن کے اخراجات اور جن میں آنے والے مریضوں کے اعداد و شمار میونسپل بورڈوں میں موجود ہیں ان رپورٹوں سے ظاہر ہو کہ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کیسے قلیل خرچ میں کیا جا رہا ہے بہر حال ہیں امید ہو کہ حکومت ہند سہارے مطالبہ کو جو براہِ اعتبار سے دینی ہو، مان لے گی اور دہلی کو قدیم طبوں کے لیے ڈیپارٹمنٹل سنٹر بنایا جائے گا۔ اور یہ یقین ہو کہ اس اسکیم میں ہیں آپ کی ہر قسم کی امداد و پشت پناہی حاصل ہوگی اور آپ کا نام قدیم طبوں کے محافظ کی حیثیت سے قائم رہے گا۔

**ایڈریس کے جواب میں ڈپٹی کمشنر صاحب نے فرمایا :-**

”جناب حکیم عبد الحمید صاحب اور معزز اطباء اور وید صاحبان :-

میں جب گھومتا ہوا اور گلیوں سے گزرتا ہوا آپ کے دواخانہ میں پہنچا تو مجھے امید نہ تھی کہ میں یہاں اتنا شاندار کام دیکھوں گا۔ آپ کے دواخانے، آپ کا طبعی دوا سازی، آپ کے عظیم الشان دفاتر، آپ کے دواخانہ کی دواؤں کی صفائی ستھرائی اور پیکنگ وغیرہ دیکھ کر میں سچ محبت میں پڑ گیا ہوں۔ اور میں ان سب چیزوں سے بہت متاثر ہوا ہوں۔ آپ کا دواخانہ ایک بہت بڑا دواخانہ ہو جو ملک کی زبردست خدمت انجام دے رہا ہو۔

”میں اس وقت یہ کہنے کے لیے تیار ہوں کہ جو لوگ طب یونانی اور طب ویدک کو دھکولا سمجھتے ہیں وہ درحقیقت غلطی پر ہیں میرا اپنا ذاتی تجربہ یہ بھی ہو کہ ایک ہرانی جیپس کا مریض جس کو باجوہ دینی کو دینی انجیکشنوں سے کوئی فائدہ نہ ہوا تھا اور بڑے بڑے ڈاکٹر علاج سے عاجز آئے تھے، اس کو محض ہمارے ملک کی ایک معمولی نباتی دوا، بیل ٹکری سے فائدہ ہوا۔ چند کڑیوں کی دوائے اس کا علاج مریض کو تھوڑے وقت میں ہی بہت سی کمزوریوں کو دور کیا بلکہ اس کو دوسری حیات بخشی۔

”مجھے یقین ہو کہ اگر آپ لوگ اپنے فن میں مزید کوشش کریں گے اور ریسرچ اور تحقیق کا کام سنبھال لیں گے تو نہ صرف یہ کہ آپ اپنے ملک کی عظیم الشان خدمت کریں گے بلکہ یورپ تک اپنے ملک کی دوائیں پہنچا سکیں گے اور ان کی افادیت کا مظاہرہ کر سکیں گے۔“

”بہر حال مجھے ان فنونِ قدیمہ سے پوری دل چسپی ہو کر اور میرا عقیدہ ان کے مبادی فوائد پر ہو اس لیے مجھ سے طب پر ناناوی ادب و دیگر کی جو خدمت ممکن ہو گی، میں آپ کو یقین دلاتا ہوں، اس سے کبھی رافع نہیں کروں گا۔“

آل انڈیا چشتی پارٹی کے صدر جناب مولانا حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب نے  
اپنی تقریر میں فرمایا :-

”جناب حکیم رندھا و اصحاب اور جناب ویدیجی رندھا و اصحاب !  
 ”میں ہمدرد و اخوانہ کی طرف سے اور تمام حکیموں اور ویدیوں کی طرف سے آپ کی اس دلچسپی اور ہمدردی اور نفاق کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ مجھے اس کا پورا پورا بھروسہ ہے کہ فن طب کے معاملے میں اس ملک کے تمام ہندو و مسلمان اور سکھ ایک دل اور متحد ہیں۔ اور میں یہ بھی سمجھتا ہوں کہ ہمارے ملک کے لیے طب یونانی اور طب ویدک ہی مفید اور مناسب ہیں۔“

• ڈاکٹر می دوا میں اس ملک کے لیے اس لیے مفید اور مزدوں نہیں ہو سکتیں کہ وہ اس ملک کے مزاج کو سمجھ کر نہیں تیار کی جاتیں۔ مقام شکرہ کہ آپ نے لکھیوں اور ویدوں کے حقوق اور طب یونانی اور ویدک کی ترقی اور بہبود کا خیال فرمایا یقیناً یہ آپ کا ایک فرض ہو، جسے آپ نے محسوس کر لیا ہو۔ اور میں یقین ہے کہ آپ اپنے اس فرض کا ہمیشہ خیال رکھیں گے۔“ (نامہ نگار)

بہتیم مضمون ص ۳۲ : اور ہم سب کی اعانت و رہنمائی میں شریک ہوں۔ امید کہ آپ اس موقع کو ہاتھ سے نہ ہونے دیں گے۔ آپ طبیہ کالج کی سطور چوبلی کے مہمان ہوں گے۔ جس کا دعوت نامہ ہمیشہ ہذا المعفوت ہو۔ براہ مہربانی تشریف آوری کی تیاریج اور وقت سے مطلع فرمائیں۔  
خاکسار

(حکیم) محمد الیاس خاں

آنزیری جنرل سکریٹری آل انڈیا دیک اینڈ یونانی

طبی کا نفرش، دہلی

[illegible]

آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کے سالانہ اجلاس کا

## پیشکش کنندہ جامعہ اسلامیہ نامہ

مکرمی  
آج سے تقریباً ۳۰ سال قبل جب کہ دیسی طبوں آئور ویدک دیونانی کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دینے کے لیے غیر ملکی حکمران حکومت کی ریشہ و دانیوں اندر ہی اندر جاری تھیں۔ آں جہانی حضرت مسیح الملک حکیم محمد اہل خاں اعظم کی دور بین نظر نے حالات کا اندازہ لگا کر دیسی طبوں کی ترقی و تحفظ کا علم بلند کیا تھا اور اس کام کو منظم و عام بنانے کے لیے آل انڈیا ایور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے نام سے حکیموں اور ویدوں کی مشترکہ جماعت قائم کی تھی جس نے سوئے ہوئے حکیموں اور ویدوں میں احساس زندگی پیدا کیا اور حکومت وقت کی تحریمی اسکیموں کا مقابلہ کر کے دیسی طبوں کو فضا ہونے سے بچالیا اور آج بجا طور پر یہ کہا جاسکتا ہو کہ اب جو کچھ بھی پہل پہل ویدک اور یونانی معلقوں میں پائی جاتی ہو وہ اس کانفرنس ہی کی کوشش اور جانفشانیوں کا نتیجہ ہو۔

گو مسیح الملک حکیم محمد اہل خاں اعظم کی وفات کے بعد نامساعد حالات کی وجہ سے اس کانفرنس کی رفتار وہ نہیں رہی تاہم ضروریات وقت کے ساتھ حالات کے تابع اپنے فرائض انجام دیتی رہی مگر ششہ پانچ سال میں ملک جن حالات سے گزر رہا ہو ان کی وجہ سے کوئی اجلاس منعقد ہونے کی نوبت نہ آ سکی۔ لیکن اب جب کہ مرکزی و صوبائی حکومتیں قومی شکل اختیار کر رہی ہیں اس کانفرنس نے ایک لمحہ ضائع کیے بغیر اپنی جدوجہد سرگرمی کے ساتھ از سر نو شروع کر دی جو اور خدا کا شکر ہو کہ اس کانفرنس کی کوششوں نے قومی حکومتوں کے جلیقہ منسٹران کی کانفرنس نے دیسی طبوں کو ترقی دینے کی تجویز منظور کر لی ہو۔ درآں حالیکہ اس کانفرنس کے مہل ایجنڈا پر اس منتم کی کوئی تجویز زیر غور نہ تھی اور بدنام زمانہ بھورکیشی کی رپورٹ اپنی پہلی شکل میں عمل پذیر ہونے والی تھی جس کی تفصیلات آپ اخبارات وغیرہ سے معلوم ہو چکی ہوں گی اور مستند تفصیلی حالات آپ کو اس روداد سے معلوم ہو سکتے ہیں جو اس سلسلہ میں کانفرنس نے شائع کی ہو۔

اب ضرورت ہو کہ پیدائشہ حالات کی روشنی میں دیسی طبوں آئور ویدک اور یونانی کی ترقی کے لیے کوئی مٹھوس پر دگرام اور پالیسی طے کی جائے جس پر تمام مہندستان میں عمل ہو سکے اور مرکزی و صوبائی حکومتیں بھی اٹھیں بنیادوں پر دیسی طبوں کو ترقی دیں۔

ایک وہ وقت تھا جب کہ آں جہانی مسیح الملک اعظم نے طب کی کشتی کو منجھارے سے نکالا تھا۔ اور آج دیا ہی نازک وقت ہو کہ اگر ہم خواب غفلت سے بیدار نہ ہوئے اور موجودہ فضا سے پورا پورا فائدہ نہ اٹھایا تو ہمیشہ کے لیے اس ملک سے یہ طبیں فنا ہو جائیں گی اور اب آپ یہ نہ کہہ سکیں گے کہ غیر ملکی حکومت کی عیاری اور دشمنی سے آپ کے فن کو نقصان پہنچا۔

ان ہی حالات کے پیش نظر عالی جناب مسیح الملک حکیم محمد اہل خاں صاحب پریسیڈنٹ آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس نے جو اس وقت طبی جہاز کے نامہ اہیں ارشاد فرمایا کہ یہ اجلاس دہلی میں طبیہ کالج کی سولہ جوبلی کے ساتھ منعقد کیا جائے تاکہ تمام ملک کے اطباء اور وید صاحبان ان دونوں تقریبات کی وجہ سے بیش از بیش تعداد میں دہلی میں جمع ہو کر اپنے لیے مکمل لائحہ عمل وضع کریں۔

ان تمام حالات کے پیش نظر میں آپ کو پر خلوص نیاز متدانہ دعوت دیتا ہوں کہ اپنے فن کے مفاد اور ترقی کے لیے آپ بتاریخ ۱۴ اپریل سنہ ۱۹۴۷ء کو دہلی میں تشریف لا کر اپنا فرض ادا کریں (باقی صفحہ ۴ پر)

# انسان اور موسم بہار!

## کیا انسان اس موسم کی شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکتا؟

انسان نے جب پہلی مرتبہ دنیا میں آنے کے بعد اس دنیا کی بے رونق کو دیکھا تو اس نے کہا "اے مالک! تو نے مجھے کیسی دنیا میں بیٹھ دیا ہے، جہاں نہ سنی ہے نہ شوخی ہے اور نہ زندگی ہے۔"

مالک نے پوچھا "تو کیا چاہتا ہے؟" انسان بولا "میں ایک ایسی دنیا چاہتا ہوں جہاں سُن ہو، جوانی ہو، شباب ہو، جہاں کی فضا میں سستی ہو اور جہاں وہی کیف و سرور ہو جو تیری جنت میں ہو میرے مالک! اس دنیا کو بھی اسی جنت کی طرح بنا دے جہاں نہ توں رہا ہوں اور جہاں کی فضا میں سن بکھرا بکھرا پھرتا ہے۔"

مالک نے کہا، "اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" انسان نے گڑبگڑا کر کہا، "میرے مالک! کچھ بھی ہو میری دنیا کو جنت جیسا بنا دے۔" مالک نے جسے انسان کی دلاری منظور تھی، ایک اشارہ کیا کہ انسان کا رنگ بدلنے لگا۔ بہت فضا میں چلنے لگیں۔ زمین سے رنگ بڑگ کے پھول اُتر پڑے۔ درخت سرے بھر سے ہو گئے۔ درختوں کی شاخیں میوؤں سے ٹھک گئیں۔ دریاؤں کا پانی شفاف موتی کی طرح چمکنے لگا۔ ہر طرف حسن تھا، شوخی تھی اور جوانی تھی۔ یہ تھا دنیا کا انقلاب اور اسی انقلاب کا نام ہے موسم بہار۔ اگرچہ دنیا بہت پرانی ہو چکی ہے، لیکن پھر بھی اس انقلاب کی یاد کو تازہ کرنے کے لیے ہر سال بہار آتی ہو اور بہار کے آنے ہی پہنچتے ہیں نشوونما کی قوت بڑھ جاتی ہے اور ہر طرف فضا میں ایک جوانی سی لہرائے لگتی ہے۔

## انسان اور موسم بہار

موسم بہار کی یہ انقلابی کیفیات صرف اس کائنات ہی تک محدود نہیں ہیں، بلکہ آفرینش عالم سے بہ دستورِ جلا رہا ہے کہ موسم بہار کے آنے کے ساتھ ہی انسان بھی ایک انقلاب محسوس کرنے لگتا ہے۔ چنانچہ انسانی قلب اسٹگوں سے لبریز ہو جاتا ہے، ہر طرف گرمی پا کر رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔ دماغ پر ایک مستی سی چھا جاتی ہے اور انسان ان کیفیات سے کچھ مدہوش سا ہو جاتا ہے۔ شاید اسی لیے قدرت نے کہا تھا کہ "اے انسان! اب تو اس شوخی اورستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔" یہ حقیقت ہے کہ انسان کے لیے یہ مست کر دینے والا موسم ناقابلِ برداشت ہی بن جاتا ہے۔ کیونکہ بہار کے آنے ہی نہ صرف انسان کے احساسات کی دنیا میں لہجہ پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ جمائی کیفیات بھی اس کے لیے مصیبت بن جاتی ہیں۔

## موسم بہار میں انسانی جسم کی بغاوت

موسم بہار کے آنے ہی انسان کے جسم میں ایک انقلاب رونما ہو جاتا ہے۔ وہی خون جو بہاتے جسم کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے، ہم کو پریشان کرنے لگتا ہے۔ خون گرمی پا کر رگوں میں پھیلنے لگتا ہے۔ اس میں ایک جوش پیدا ہو جاتا ہے اور خون میں جوش پیدا ہونے کے ساتھ ہی وہ تمام خوفناک بیماریاں ابل پڑتی ہیں جو ریادی خون یا جوشِ خون سے تعلق رکھتی ہیں۔ موسم بہار کے آنے ہی پھوڑے، پھنسیاں، پیچک، خسرہ، نکسیر وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ صرف یہی نہیں ہوتا

بلکہ وہ مواد جو جائے میں جسم کے کسی نامعلوم کونے میں پڑا ہوا تھا، گرمی یا کڑا ہل پڑتا ہے اور کمزور اعضا پر گر کر ان کو ناکارہ کر دیتا جو غفلت  
موسم بہار کے آتے ہی انسان کے سارے جسم میں ایک پھیل پیدا ہو جاتی جو شاید اسی لیے قدرت نے انسان سے کہا تھا کہ  
”تو موسم بہار کی شومی اور مستی کو برداشت نہیں کر سکے گا۔“

## یہ جسمانی بیماریاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟

شاء اور ادیب کی نظر میں موسم بہار کی یہ بیماریاں موسم بہار کی پیدائش کی یادگار ہیں لیکن اطلاق کہتے ہیں کہ ان بیماریوں کو بہار  
جیسے حصوں اور پڑھنے موسم کی ملاکت آرمینیوں کا سبب نہیں کہا جاسکتا بلکہ یہ بیماریاں ان خرابیوں کا نتیجہ ہیں جو سردی کے موسم  
میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ سردی میں نو ذلی پڑی رہتی ہیں، انیس جوں ہی موسم بہار کی لطیف گرمی ان کو تھیرتی ہے یہ اہل پڑتی ہیں۔  
اطبا کی رائے ہو کہ اگر جسم میں مداخلت کی طاقت ہو تو یہ دم ملا ہوا جسموں سے جسم میں پڑا ہوا تھا خود ہی نکل جاتا ہے لیکن اگر  
قوت مداخلت کم زور ہے تو یہ جسم میں رہ جاتا ہے اور سنگڑوں خطرناک بیماریوں کا سبب بن جاتا ہے۔

## موسم بہار ہمارے لیے مصیبت

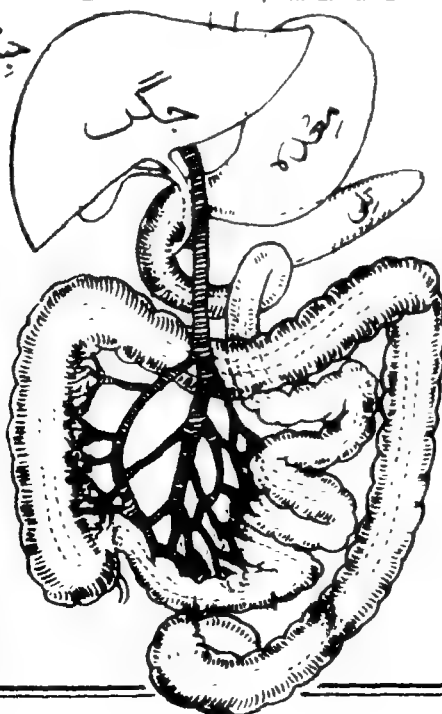
قدرت نے سچ کہا تھا کہ ”انسان موسم بہار کو تو برداشت نہیں کر سکے گا۔“ چنانچہ یہی ہو رہا ہے کہ کیونکہ ہماری تندرستیاں خراب  
ہوتی جا رہی ہیں۔ ہمارے جسم میں رہ کر وہ خراب کر کے کی قوت باقی نہیں رہتی۔ اس لیے موسم بہار صفا خوش گوار موسم بھی ہمارے لیے مصیبت  
بن جاتا ہے۔

موسم بہار ہمارے لیے کس قدر قتل ثابت ہو رہا ہے اس کا اندازہ اس خوفناک رپورٹ سے ہو سکتا ہے جو ہر سال ہندوستان  
میں شائع ہوتی ہے۔ اس رپورٹ کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ موسم بہار ہی نوع انسان کی تباہی کا پیام لے کر آتا ہے اور لاکھوں  
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے۔

## ۲۷ لاکھ آدمی موسم بہار کے شکار

جسم کے نظامِ ہضم  
کے اعضاء

قی صدی روگ ان ہی بھڑا  
نے کاموں میں گڑبگڑ کی وجہ سے  
پیدا ہوتے ہیں ”حصائی“  
کی یہ عصبیت ہے کہ ان اعضاء  
کے فعل کو بالکل درست حالت میں  
رکھی ہے اگر ان میں حواسِ اعضاء  
مجموع ہوں تو ان کو نام نہان حالے کا  
واسطہ دست شروع کر دیتی ہے  
ہر طرح سانس کے حواس دے  
اور ان میں ہی بچ بچکڑوں کو تباہ  
کرتے تھے اب وہ ان میں پہنچے  
عام دست آور دو دن کو دست  
لانے سے فارغ ہوا ہے جاسے جسم  
کو دستوں کی ضرورت ہو یا نہ ہو  
حصائی کی یہ عجیب تاثیر ہے  
کہ نظامِ ہضم کے اعضاء کو بھی  
عمل کرتی ہے۔



اندازہ لگا لگایا کہ موسم بہار میں خون میں زہر  
شامل ہونے کی وجہ سے جو خوفناک بیماریاں پیدا ہوتی  
ہیں ان میں تقریباً ۲۷ لاکھ آدمی یا نوجوان دیدینے  
میں یا تندرستی کو بھینچتے ہیں ان ۲۷ لاکھ میں وہ  
اور کروڑوں مریض شام نہیں ہیں جو معمولی پھوٹ  
پھینچوں کی تکلیف اٹھا کر تندرست ہو جاتے ہیں  
یا چھجک وغیرہ میں اپنے جسم کی خوبصورتی کو زائل  
کر کے زندہ رہ جاتے ہیں۔

موسم بہار کا ہی یہ کرشمہ ہے کہ ہر سال مہینہ  
آدمی اس موسم میں جنوں اور دیوانی میں مبتلا  
ہوتے ہیں۔ غرض کہ موسم بہار ہمارے لیے ایک  
مصیبت بن کر آتا ہے اور جب جانا ہو تو لاکھوں  
انسانوں کی زندگیوں کو برباد کر کے چلا جاتا ہے  
یہ موسم بظاہر بڑا خوش گوار ہے، لیکن درحقیقت  
ہر موسم سے زیادہ خطرناک ہے۔

## موسم بہار کی ہلاکت آفرینیوں سے بچو

موسم بہار ہندستان میں اپنی تباہ کاریاں برپا کرنے کے لیے ہر سال ۱۵ فروری کو آتا ہے اور آخر وہ اپریل تک ایسا ہنگامہ برپا رکھتا ہے جس کی تلافی کبھی نہیں ہو سکتی۔

ہندستان کے ہر ہوشمند انسان کا فرض ہے کہ وہ اس خوش گوار مگر خطرناک موسم کی ہلاکت آفرینیوں سے اپنے آپ کو بچائے اور ایسی تدابیر اختیار کرے کہ اس موسم کا خطرہ بڑی حد تک ختم ہو جائے۔

اس موسم کے آنے ہی سے پہلا کام یہ کیا جائے کہ رات کو دیر تک نہ جاگا جائے، نغیض غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور خون میں تیزی پیدا کر کے دلی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کسی نہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو خارج کر دیا جائے جو سردیوں سے جسم میں پڑا ہوا ہے اور اب وہ جسم میں زہر بن کر ایک قیامت برپا کرنے والا ہے۔

## قدیم زمانہ میں لوگ کیا کرتے تھے؟

قدیم زمانہ کے ہوشمند آدمی موسم بہار کو طاعون اور سجد سے بھی زیادہ خطرناک خیال کرتے تھے۔ چنانچہ وہ جو یہ کہ وہ موسم بہار کے آنے ہی کو ان کا ایک مہذب کا جلاب لیا کرتے تھے تاکہ جسم کا تمام زہر باوجودہ خارج ہو جائے جو لوگ زیادہ دیر نہ تھے وہ اس سے بھی زیادہ مدت کا جلاب لیتے تھے لیکن اب زمانہ ایسا آگیا کہ لوگوں کے پاس یہ وقت جو نہ یہ ہے پھر یہ کیونکر ممکن ہو کہ ہفتوں جلاب لیکر گھروں میں پڑے رہیں اور اس کے بعد فاقہ کشی کی مصیبت برداشت کریں۔

## اس زمانہ میں لوگ کیا کرتے ہیں؟

اس زمانہ میں جلد لوگوں کے پاس یہ وقت جو اور نہ یہ ہے وہ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کے لیے صفائی خون دواؤں سے تہمتا کر لیتے ہیں لیکن چونکہ اس وقت تک کوئی ایسی مصفی دوا ایجاد نہیں ہوئی تھی جو خاص طور پر اس موسم کے مریضوں کے لیے مخصوص ہو، اس لیے لوگوں کو پورا فائدہ نہیں ہوتا تھا لیکن اب صدر جدید صنفی فکر اصول کے ماتحت ہمدرد و دلخاندانہ اہلی نے خاص اس موسم کے لیے "صافی" یعنی مؤثر دوا تیار کر دی جو نہ صرف ایک ہی دوا کو تہمتا کرتی ہے اور اس دوا کا یہ اثر ہوتا ہے کہ لوگ ان خطرناک مہلکوں سے بچ جاتے ہیں جن کا پیدا ہونا اس موسم میں بالکل یقینی ہے۔

## "صافی" بیسویں صدی کی حیرت انگیز ایجاد ہے

صافی بیسویں صدی کی وہ حیرت انگیز ایجاد ہے جس کے تہمتا کے بعد نہ بلے چڑے ٹہلنے کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ کسی خاص احتیاط کی۔ اس صبح اٹھتے ہی بنا ہنسنے پانی یا دودھ میں ملا کر صافی پی لیجیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد سارا جسم کندن بن جائے گا۔

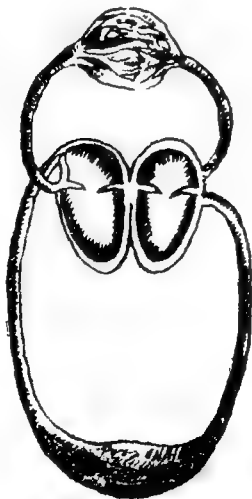
صافی اس وقت ہندستان کی واحد دوا ہے جو خون کی تمام خرابیوں کے لیے اور موسم بہار میں پیدا ہونے والی بیماریوں کے لیے حد درجہ مفید ثابت ہو رہی ہے۔ یہ خون کے زہریلے اور ناقص مواد کو پیشاب، پاخانہ یا پسینے کے ذریعہ سے خارج کر دیتی ہے۔ چنانچہ صافی کے استعمال کے بعد بعض لوگوں نے اپنے پیٹاب و پاخانہ کا آئینہ کر لیا تو اس میں زہر ملا مادہ کثرت سے پایا گیا یہی زہر ملا مادہ اگر جسم میں رہ جاتا تو سیکڑوں بیماریوں کا سبب بن سکتا تھا۔

## صافی کے استعمال کا طریقہ:

صافی کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ روزانہ صبح کو نہا رنہ ایک تولد

جسم میں  
دورانِ خون

صافی نہ صرف خون کے  
مہل نفسوں کو دور کر دیتی ہے  
بلکہ خون کی گردش کو بھی صحیح  
حالت میں رکھتی ہے۔



صافی دودھ باہنی میں ملا کر پی لیں۔ اس کے علاوہ ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں۔ اگر صافی کے دوران ہستمال میں پسینہ کثرت سے خارج ہو یا میناب بار بار آئے لگے تو اس سے ڈرنا نہیں چاہیے بلکہ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ صافی کا اثر شروع ہو گیا اور صافی خون کے ناقص مازوں کو پسینہ اور میناب کی راہ خارج کر رہی ہو۔ اگر پیٹ میں گرانی ہو تو صافی کی خوراک کو دو گنا کر کے اور اسے گرم پی نی میں ملا کر بیا جائے۔ اس کا اثر یہ ہو گا کہ دو تین دست ہو جائیں گے اور طبیعت میں تنگفتگی اور ہلکا پس محسوس ہونے لگے گا۔

حفظ ماقدم اور صحت کی حفاظت کے لیے محض ایک مہینہ تک صافی کی روٹا نہ ایک خوراک پی لینا بالکل کافی ہے۔ بچوں کو صافی نہ سے لے خوراک تک دی جانی کہ البتہ موسم بہار کی بیماریوں میں کچھ اضافوں کی ضرورت ہوگی جن کی تفصیل آگے چلکر بیان کی جائے گی۔ صافی کے دوران استعمال میں اس چیز کا خیال رکھا جائے کہ خوراک ملکی اور زرد جسم ہو۔ بہار کے موسم کے پہل جتنے چاہیں کھائیں

## صافی کے کرشمے

یہ حقیقت کہ موسم بہار کی کئی بیماریوں میں صافی کے کرشمے حیرت انگیز طریقہ پر ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جسم میں پہنچے ہی خون اور ہر شے مواد پر ایسا زبردست قصہ کر لیتی ہے کہ طبیعت کو وہ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا سکتے اور طبیعت انھیں صافی کی امداد سے آسان رستوں سے جسم سے باہر نکال دیتی ہے۔ حقیقت میں صافی کے یہ فوائد اور اثرات اس کے عجیب و غریب خواہ اور اسٹانی فلک طریقہ تیاری کی بدولت حاصل ہوتے ہیں۔ صافی میں ایسی دوائیں شامل کی گئی ہیں جو بہت کم

عرصے میں سودہ اور جگر کی بنی منزلوں سے گزر کر رگوں میں پہنچ جاتی ہیں اور وہ خون میں شام ہو کر خون کی صفائی کے قدرتی خزانوں کو سرگرم عمل بنا دیتی ہیں۔

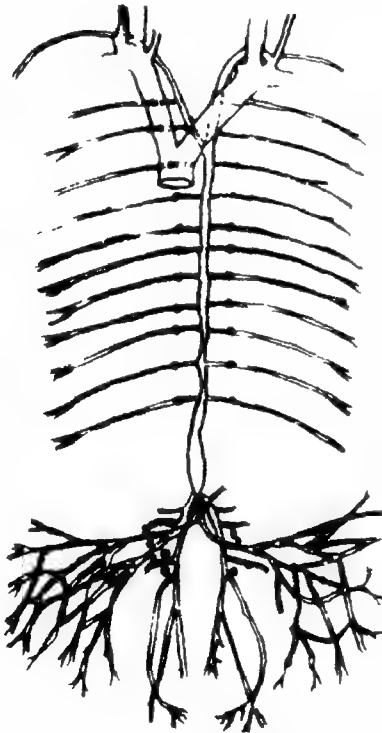
عروق جاذبہ کو آمادہ کر دیتی ہیں کہ وہ جلد سے جلد خراب مواد کو ایسی جگہ پہنچا دیں جہاں سے آسانی کیساتھ انھیں خارج ہو سکے۔ راستہ مل جائے اور غدد جاذبہ کو عروق جاذبہ کی رطوبت کو چھاننے کے لیے تیار اور تیز کر دیتی ہیں۔ صفائی نہیں کہ صافی خون ہی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس میں یہ عجیب و غریب خاصیت موجود ہے کہ بدن میں جو غلط غالب ہوئی ہے اس کو اعتدال پر لے آتی ہے اور زائد مواد کو پیشاب یا خلاء یا پسینے کی راہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

## صافی کیا ہے؟

صافی کی ان بے نظیر تاثیروں کو دیکھ کر سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر صافی کیا ہے جس میں ایسے بے شمار نافع جمع ہو گئے ہیں اور صافی چند مؤثر سرایتی فعل اور نایاب بوہیوں اور

جِسْمِ مِیں  
غُدِّ جَاذِبَہُ  
اور  
عُرُوقِ جَاذِبَہُ  
کا  
نِظَام

اس نظام پر صافی کے  
ہستمال سے حیرت انگیز  
اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔  
نظام صافی کے ہستمال کی  
صحیح کام کرنے لگتا ہے۔  
اور پھر خون میں کوئی خرابی  
نہیں رہنے پاتی۔



بہت سی بیش قیمت دواؤں کا ایسا مجموعہ جس کے فوائد میں محض ترکیب تیاری کی ندرت اور اچھوتے پن کی حفاظت و قوت کے سہرے پیدا ہو گئے ہیں۔ ہمدرد و احسان میں بجلی سے چلنے والی متعدد مشینوں کی لاکھوں گردشوں اور ماہر دوا سازوں کی مسلسل محنت و کاوش نے جو مجلس تجربات اور اس کے صدر محترم عالی جناب حکیم مولوی حاجی محمد عبدالمجید صاحب کی نگرانی و سرپرستی میں بروئے کار آئی ہیں، صافی کو اعجاز و کرشمہ بنا کر ایک خوبصورت سیال کی شکل میں پیش کر دیا ہے۔ پہلے ایک سال تک نہایت خاموشی کے ساتھ مجلس تجربات میں صافی صوفی اور فنی تجربوں کے آغوش میں پلٹی بڑھتی رہی اور فن کی بائیک اور بہایت دقیق نگاہیں اس کے خط و خال پر تنقید کے ساتھ بڑتی رہیں کیسی اس کے ذائقہ پر بحث کی گئی کہیں زمانہ اثر کو کم سے کم کرنے کی طرف توجہ دلائی گئی، کہیں اس کی طاقت عمل کو بڑھانے کی سفارش ہوئی غرض یک سال

## پسینے کے غدود کا خور و بینی منظر



صافی ان غدودوں کو صحت کا مرکب دیکھ کر دہشت سے ہی دھبے لگاتی ہے۔  
اس حال سے صحت اور زندگی برباد ہوتی ہے۔

کے بعد کئی ہزار مریضوں پر تجربہ کر کے مجس تجربات کے تمام مہمروں  
نے بالاتفاق کہہ دیا کہ اب صافی مکمل ہو گئی اور اس میں خون صاف  
کرنے اور فساد خوں کی بجائے بول کو دور کرنے کی یقینی قوت پیدا ہو گئی  
اس کے بعد صافی کو بورت کی فسی دو دن کے دوش مدد میں ہزار  
دن میں سست عام ہو کر رہ گیا۔

## صافی کس طرح اپنا عمل کرتی ہے؟

صافی جسے کافی تبدیلیوں کے بعد موجودہ دور کی خون صاف  
کرنے والی دواؤں کے مقابلے میں سب سے زیادہ مؤثر عمل اور کامیاب سمجھا  
جاتا ہے۔ جسم انسان میں داخل ہونے والی خون صاف کرنے کے لیے  
جاذبہ (مغنیٹک) وسیلے کے اس عمل کو تیز کر دیتی ہے جو جذب ہونے  
نکلنے کے سلسلے میں قدرتی تھیں ہی مہم رہا ہے۔ اس طرح  
خون جاذبہ اور دواؤں (Blond Vessels) تیار ہواؤں کو  
جلد اپنے مقام پر پہنچا دیتی ہے جہاں سے انھیں بہت سے مہم  
کے لیے راستہ مل جاتے ہیں۔ وجہ یہ کہ صافی کسی یا خاندان کی صورت

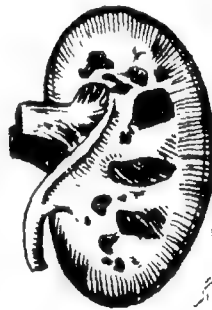
میں صحت کے خراب و راکھ و مہم کو نکالتی ہے کہیں اس کے استعمال سے سب سے زیادہ  
کبھی صافی صحت کا مرکب دیکھ کر دہشت سے ہی دھبے لگاتی ہے۔  
کردیتی وادہ طوبت کے چھتے کا جو کام ان کے سیر دواؤں صافی سے نہ ہو سکتا  
موجبات صافی صحت کا مرکب دیکھ کر دہشت سے ہی دھبے لگاتی ہے۔  
جو بول و مہمروں کو صحت میں دی جا سکتی ہے۔

## صافی اور بہار کی بیماریاں

مہم بہار کی مختلف بیماریوں میں اگرچہ صافی کا استعمال بالکل شایع علاج ہے  
تاہم اس کا طریقہ استعمال مختلف ہوتا ہے۔ اس لیے یہاں الگ الگ مہمروں میں صافی  
استعمال کرنے کے آسان طریقے لکھے جاتے ہیں۔

### صافی اور خون کا بخار

خار پیلاہو جانا جسے اطباء کی زبان میں سو فو خس کہتے ہیں اس میں خون کا غلبہ اور اس کے گرم ہوجانے کی سبب علامتیں پائی  
جاتی ہیں۔ اگر بخار آئے سے پہلے جب مریض کو انحراف نہاں آتی شروع ہوتی ہیں سر بخاری معلوم ہوا تو انھوں میں جلد مہمروں میں صافی  
صافی ایک ایک تولد مہمروں سے پانی میں ڈال کر دونوں وقت ملائیں۔ اس سے خون اسی صحت پر آجاتا ہے۔ اسکی گرمی بخار جاتی وادہ بخار  
کا اندیشہ ماتی نہیں رہتا اگر اس کو بہت سے علاج نہیں کیا جائے اور بخار ہو جائے تو ایک تولد صافی ایک پھیلا پانی میں ڈال کر صحت کو ملائیں۔  
شام کو بھی ہی دوا دیں۔ سات دن کے بعد مہمروں میں صافی کو تولد صافی نیم گرم پانی یا گرم دواؤں میں ڈال کر ملائیں اس کو سات دن تک دو مہمروں  
دست ہو جائیں گے۔ شام کو چار بجے بخار مہمروں میں دوا دے مانتے بخار مہمروں میں دوا دے مانتے کسی مہمروں میں دوا دے مانتے کسی مہمروں میں دوا دے مانتے  
ایک تولد صافی پانی یا دواؤں میں ملا کر دیں۔ شام کو بھی دو کی دوا دے مانتے بخار مہمروں میں دوا دے مانتے کسی مہمروں میں دوا دے مانتے کسی مہمروں میں دوا دے مانتے  
بخار رفع ہو جائے گا اور خون اپنی کیفیت اور طبیعت کے بحال سے صحت پر آجائے گا یہ ضروری نہیں کہ سب کے لیے مہمروں میں دوا دے مانتے  
انتظار کیا جائے۔ اگر ضرورت ہو تو دواؤں میں دوا دے مانتے بخار مہمروں میں دوا دے مانتے کسی مہمروں میں دوا دے مانتے کسی مہمروں میں دوا دے مانتے



گردہ

جسم کا

سب سے بڑا

داروغہ صافی

صافی گردہ کے صحت کو

قدرتی طور پر صحت ہوتی ہے۔ جب صحت نہ ہو تو صافی  
یہ دوا صحت کے لیے بہت سے مہمروں میں دوا دے مانتے



عص سے تیرہ و مر و ر بدہ مات یا خمیر اور شمشیرہ عتاب و الام ماتے دودھ یا کسی پھل کے رس کے ساتھ ۲۴ گھنٹہ رکھیں۔ خدا میں ایک مونگ کی دال، براگیا، لوکی، نمائریا سیب کی ترکاری دی جاتے۔ دودھ بھی دیا جاسکتا، زکوشت سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے، مٹھی چیر بھی رادو نہ بن۔ زیادہ مرچ اور نمک سے بھی پرہیز کریں۔ پھلوں میں انار، ستھرا اور سیب یا دوسرے موسمی پھل دینے چاہئیں۔

صافی اور خسرو: جن بچوں کے خسرہ نہ تھی ہوا انھیں موسم بہار شروع ہونے ہی روزانہ صبح وشام ۳ ماہ صافی ورا سے پانی میں ملا کر ملا یا جس بچوں کے شکالنگ چکا ہوا انھیں بھی صافی دینی چاہیے۔ اگر خسرہ مکمل کی ہو تو صافی ۳ ماہ سے عقیقہ و دہرہ رستم ۲۰ تو لے میں گھول کر دیں۔ ۳ سے خسرہ کے دلے اچھی طرح ظاہر ہو جائیں گے جب خسرہ مکمل چکے تو کمزوری دور کر کے غص سے خیر فرما دیا۔ ۳ ماہ سے کھلا کر اوپر سے دودھ یا کسی موتی پس کا رس ملاں اور چند روز تک مسلسل پلاتے رہیں خسرہ کے بعد جہر پھر چھوٹے پھنسیاں مکمل آئیں یا کسی مقام پر درم یا سرخ نشانات باقی رہ جائیں تو بھی صافی ۳ ماہ سے پانی میں حل کر کے کچھ دن تک پلائے رہیں۔ بچہ بہت جھوٹی ملا کر کا ہو تو صرف ۳ ماہ سے صافی پلاؤں۔ شام کو نو ہال آدھا چھوٹا میں خسرہ کے بعد دست لے نہیں یا بیت پھولنے لگے اور بچہ ڈبلا ہو جائے اپنی غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو بچہ کو صد دری آدھا چھوٹا دودھ میں ڈال کر دو۔ شام کو نو ہال آدھا چھوٹا حاسے یا دودھ میں ملا کر دیں۔ لہذا ساری ماہ حاسے تو ساحلین کی آدمی ٹیکے پانی یا دودھ میں گھول کر دن میں چند بار دیں۔

**صافی اور چپک** یہ چپک کے آسمانوں میں تھی وہ جہیز واریہ ۲ ماہ تک کھلا کر اوپر سے صافی ۳ ماہ سے ڈرا سے پانی میں ملا کر ملا میں چپک مصل حالے تک بار بار پڑی ہوئی ہے جس سے دل سے کھینچیں اور ہر بار عرصہ پہاڑوں سے نکلیں جو حجت تیغہ دیہ جہیز واریہ ایک صد سو فی تیغہ دیہ ۲ توں سے میں عرصہ بار بار پڑی ہوئی ہے صافی ۳ ماہ سے ڈرا سے پانی میں ملا کر ملا میں چپک مصل حالے تک بار بار پڑی ہوئی ہے جس سے دل سے کھینچیں اور ہر بار عرصہ پہاڑوں سے نکلیں جو حجت تیغہ دیہ جہیز واریہ ایک صد سو فی تیغہ دیہ ۲ توں سے میں عرصہ

**صنائی اور خلق کا درد** - شروع موسم بہار میں اکثر خلق میں درد ہونے لگتا ہے کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر صرف خلق میں درد ہو کر رہے ہو تو صنائی ایک ایک تولد ذمہ چاہے میں گھول کر صبح و شام ملائیں۔ اگر طبیعت بخار بھی ہو تو تیسرے دن صنائی کی معیار دو گنی کر دیا کریں خلق کے اندر پیریری سے دوسرے کلون میں۔ اور نگاش صبح کو مہمانہ منہ دہاؤ غوغا تو لے کر پانی میں جوت دیکر ادھوا کر کے نہا کر لیں۔ کھانسی ہو تو سعالین کی ایک ایکٹ حیرت میں ڈال کر چیتے میں بخار کی صورت میں صنائی ایک تولد ذمہ پانی میں گھولیں اور خاکسی ۵۰ سے کھانک کر چیں۔

**صافی اور خارش** صحیح دوسم کی - وقتی، خشک و تر اگر خارش خشک ہو، بدن پر پھیسیاں نہ ہوں ورنہ پڑنا نہ ہو توصف صافی نہک  
ایک تولد صحیح نہ کہ حسب مہول میر و دن تک استعمال کرنے سے دور جاتی و مرض پڑتا ہو سکی صورت میں معویہ جو برگڑا ماسے چھاک لٹاؤ۔ بڑا صافی  
اتو نہائی میں ملا کر صبح کو پی لیا کریں۔ شام کو معویہ نصفی خاص ماسے لھا کر اوپر سے صافی ایک تولد کسی پھل کے رس میں ملا کر نوش فرمایا کریں۔ ایک معہہ تک  
مسلک ہی دو تین سہماں کرنے میں ٹھوہی دن صافی کی مقدار بڑھا کر سہماں لیں۔ دو تین دست اگر مرض میں نایاں تخفیف ہو جائیگی بدن پر ورم و خشک  
ایک تولد دھوی ملی کے انورہ تیل میں ملا کر صبح خارش تیز و دیر پڑی نہ ہو اور بدن پر پھیسیاں نہ آئیں بوصف صافی حسب معمول استعمال کیجئے یا صرف صافی اتو  
پانی دو توے گند سہاں سہ نقطے ملا کر پییں۔ حاجی طوبہ پر ایک تولد صافا جو بڑا توے گھی میں ملا کر صبح کو دھوپ میں منہ کر ملیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد  
چھپی ٹھوہی پر پھر مل کر پییں طین من و دن تک کریں۔ غلامیں سبز کارا دیں کھائیں نہک مین اوڑھنے لگا کر دیں۔ نرمی اور تیل سے پرہیز کریں۔

**صافی اور پھوڑے پھنسیاں**۔ بھوڑے و پھنسیاں حواہی قسم کی ہوں صافی کا حسب معمول صبح و شام ہتھمال ان کا قلع بچھ دیتا ہے۔ سات دن تک دونوں وقت یہی دوا پانی رسا تو اس دن مات کو قوص ملتا ہے۔ عدد دکھا کر سو میں صبح کو صافی - تو لے ڈاگر م پانی میں ڈال کر پی لیں۔ آسانی سے ممکن ہو تو سی جنے ایک دن بھوڑے تین دن سہل لیں اگر کسی بھوڑے میں درد زیادہ ہو اور پیپ پڑنے کے آثار چاہے جائیں تو اس پر پیپ کے نیچے تو بچے کو پانی میں کا کر اس کا بھتہ بنا کر پیجیں۔ یا ایسی کی ٹپس لگائیں پیپ محل جلنے کے بعد تدر و مہر لگا کر پیج یا مدد واپرس۔

**صافی** اور ماشر - ماشر حقیقت میں جبے کا شرخاہ جو اکثر موسم بہار میں جبے پر درم آجاتا ہے۔ جدید تحقیق یہ ہے شرخاہ اولہ نم کے کیڑے کی وجہ سے بنتا ہے، شرخو کا کس یا بوجس (Streptococcus pyogenes) کہتے ہیں اگرچہ شرخاہ کو خوال اور سردی کا مرض سمجھا گیا ہے مگر جبے کا درم جسے ماشر کہتے ہیں، موسم بہار میں اکثر ہوتا ہے اگرچہ پریسٹھ دیتے نظر آتے ہیں یا درم معلوم ہو تو صافی کا باقاعدہ صبح و شام شہتال کرنا چاہیے۔ تیس دن صافی سے سی سہل لیں۔ پس کی ضرورت ہو تو صرف رست ایک ٹولہ جمدی کے پتے اتوئے ہی کو کے بانی یا صاف تازہ پانی میں پس کر لگائیں۔ بخار ہو جسے تو کوئی خوف نہ کرے یہی دوا دیتے رہیں۔

صافی اور کٹھنوں۔۔۔ کٹھنوں جن کو کن پھیر بھی کہتے ہیں سخت متعدی مرض جو خزاں یا بہار کے موسم میں کیلئے کمالات اس وقت کہ بے دہ، پھیل جاتا ہے۔ ہر مرض میں کان کی جڑ در حال ہے بخار بھی آجاتا ہے۔ یہ بیماری تھوہ اور جوانوں کو زیادہ ہوا کرتی ہے

اس مرض کے پھیلنے ہی تن و دست بخوں اور نوجوانوں کو روزانہ صبح کے وقت ایک تولد صافی یا پانی میں ملا کر لایں بخوں کو صافی مائشے کی مقدار میں دس مقامی طور پر درم کی جگہ ہمدردی ہم ملیں۔

**صافی اور خناق:** خناق بھی جھوٹ دار بیماری جو اور بخوں کو زیادہ ہوا کرتی جو بہتر تولد جو گرمی برص سے پہلے ہی حفظ مائشہ کی عرصہ سے صافی ایک تولد پانی یا کسی مناسب عرق میں ملا کر لایں۔ مرض لاحق ہو جائے برص کو بھون عیشہ مائشے یا اطریض شاہرہ دم مائشے کھلا کر اور سے صافی مائشے گرم پانی یا چائے میں ملا کر لایں۔ خلق میں در و ہونو دلتے غوغا ایک تولد پانی میں جس دیکر نیم گرم پانی کو علے کر ایس معامی طور پر درم نگاہیں چھٹے پانچ دن صافی تولد نیم گرم پانی میں ڈال کر لایں۔ اس سے دو تین جاتیں ہو کر مرض ٹھٹ جائے گا۔

**صافی اور کسیر:** بہار اور گرمی کے موسم میں اکثر کسیر بھونٹے نکلتے ہوئے کسیر بھونٹے ہی صافی ایک تولد صبح و شام چند دن تک استعمال کر لیں چائے سر پر گلاب کا تیل میں اور یہی تیل ناک میں ٹپکائیں۔

**صافی اور مہاسے:** مہاسوں سے چہرہ بدنا ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے پید کرنے میں خون کی خرابی کو کافی دخل جو صافی مہاسوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولد پانی یا دو دھ میں ملا کر پانی لینا کافی ہے۔ کبھی کبھی صافی کی مقدار بڑھا کر کسیر بھی لے لیا کریں۔ سورتوں کو یہ شکایت ہونو ایام کی خرابیوں کو دور کرنے کی غرض سے اوپر کے نسخے کے علاوہ رات کو سونے وقت مستور کا ایک چھوٹا سا تولد دھ میں گھول کر پانی لیا کریں۔ جب سے پر صناد مہاسے یا غاڑہ کسیر افزا اور جھڑی رات کو سونے وقت پانی میں گھول کر لینا چاہیے۔

**صافی اور پتی:** پتی میں صافی ایک تولد پانی یا دو دھ میں ملا کر صبح و شام چند دن تک پییں۔ بیرونی طور پر سر پر کہ ایک تولد روغن محل ایک تولد ملا کر بدن پر ملیں۔

**صافی اور انہوریاں:** انہوریوں کو دھوپ بھی کہتے ہیں۔ یہ پھولے چھوٹے مار یک دلتے ہوتے ہیں جو جسم پر پھل گئے ہیں۔ یہ بیماری پہلے کی کھلیوں میں جلد کے بالائی طبق کے نیچے پسینہ رک جانے سے ہوا کرتی ہے صافی پہلے کی کھلیوں میں تحریک پیدا کر کے ان کو گرمی مل جائے گی۔ اس لئے صافی کے استعمال سے بہت جلد انہوریاں مٹ جاتی ہیں۔ صافی ایک تولد ڈرا سے پانی میں گھول کر لایں جسم پر دلتے بہت زیادہ ہوں تو شام کو بھی صافی ایک تولد کسی پھل کے دس میں ملا کر پییں۔

**صافی اور داد:** داد بڑی جھوٹ دار بیماری جو جدید تحقیقات سے اس کا سبب ایک نباتی کیڑا ثابت ہوا ہے۔ داد میں صافی مست سرخ لا تر ہے۔ ایک تولد صافی پانی میں ملا کر لایں۔ داد پر روغن گندم یا روغن قویا صناد داد لگائیں۔

**صافی اور چینل:** چینل جسے انگریزی میں سورائیس (Psoriasis) کہتے ہیں، نہایت تکلیف دہ اور مہیلا مرض ہے اس میں جلد پر چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے متفرق بھاد پیدا ہو جاتے ہیں جن میں چھوٹے چھوٹے چھلکوں کی نہ ہونی سے جو نیچے سے اتر جائے ہیں یا بھار مار داغ رفتہ رفتہ بڑھتے رہتے ہیں اور ان میں حادث ہوا کرتی ہے۔ کبھی بہت سے داغ مل کر ایک حال سا بنا دیتے ہیں۔ صافی چینل کے لیے مائل شہا بخش دوا ہے۔ جب تینوں ۲ عدد یا اطریض شاہرہ مائشے کھا کر صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں مقامی طور پر صناد یا ہمدردی ہم لگائیں۔

**صافی اور طاعون:** اگرچہ ہندستان میں طاعون کی بیماری سخت لطف موسموں میں پھیلا کرتی ہے لیکن صنوبہ یعنی اور دکن و بیڑ میں مایح کے چھبے میں اس کے پھیلنے کا اندسہ بہت اور غدوی طاعون میں بھل کچھ ران وغیرہ کے غدود جاذم دورا جانے میں۔ صافی طاعون عددی اور طاعون مسمومی میں بہت مفید ہوتی ہے۔ مرض کے حملے سے پہلے جب طاعون کسی مقام پر پھیلے ہو تو روزانہ صبح و شام طاعون غیری دو عدد کھرا کر اور سے صافی ایک تولد رات پانی میں ڈال کر لیا کریں۔ اگر مرض حملہ ہو جائے تو صبح کو جب طاعون غیری ۲ عدد صافی ایک تولد پانی میں ملا کر پییں۔ سام کو حمیرہ صندل سادہ مائشے کھا کر اور سے صافی ایک تولد پانی یا عرق بید مشک دھوئے میں ملا کر لایں۔ ہریان اور بخار کی زیادتی میں مار بار حمیرہ صندل مائشے عرق بید مشک کے ساتھ دیتے رہیں۔ بھل کچھ ران یا کان کے چھبے درم مودار ہوئے پر صناد طاعون میں کر نیم گرم لگائیں یا قلمزم یا ہمدردی ہم مار بار لگاتے رہیں۔ مرض کے بعد کی کمزوری میں دوا لک مار دواہر والی مائشے یا دوا لک مار دواہر مائشے اور حمیرہ زرمو مائشے ملا کر کسی تازہ بھل کے رس کے ساتھ دیں۔

**گرمی دانے:** جن بخوں یا فوٹوں کو گرمی یا برسات کے موسموں میں گرمی دلتے مکمل کر تکلیف دیتے ہوں انہیں بھو حفظ مائشہ صافی کا استعمال بہار کے موسم میں کر لینا چاہیے۔ معمولی حالات میں صافی ایک خوراک ہر روز صبح میں پییں دن

نک بی لیا کافی ہوتی ہے مگر یادہ احتیاط نہ نظر ہو تو وہ اس وقت بھی صائی استعمال کی حاسنہ ہے۔ ہر سات کے دنوں میں گولیوں کی کھف کی موجودگی میں صائی کا استعمال روزانہ صبح و سارے دنوں وقت دس بندہ دن تک کر لینا چاہیے۔ بچوں کو عمر کی مناسبت سے کم سے کم ایک تک صائی دینی چاہیے۔ ہمدرد باؤور دن میں ایک دو مرتبہ لینا چاہیے۔

**پیشاب کی جلن** جن کو توں نام دوں کو پیشاب لگ کر آتا ہوا ہے صافی اور دودھ یا دودھ کی سی میں ملا کر چند روز بی لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اگر تکلیف زیادہ ہو تو دونوں وقت صافی استعمال کرنی چاہیے۔

**دامی قبض** دایمی قبض کے مضمون کو صافی، یک توہ و ت کو سولے دست ڈو دھ کے ساتھ فی الیسا کافی جو میں مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے دس یا دس سوسن استعمال کریں۔ پھر یک ایک دن دفعہ دس کر پھائل کریں۔ اس طرح آہستہ آہستہ خود کم کر کے دوا چھو دیں۔ حاملہ کے قبض کو دور کرنے کے لیے صافی بلاحف دین جائیے۔ ۱۰۰۰ حاملہ کے قبض کو نصف دو کر دیتی جو ملکہ اس کی طبیعت کی سہی اور زلی کی شکایت کو بھی دینی حد تک حشر کر دیتی ہے۔

**طبیعت گری گری ترنا**۔ ستے کے دول میں من بھوک کی طبیعت گری گری رہتی ہو نہیں سکتی کی ایک جواب صحیح سارے دس ماہ دن تک سعمال کر رہی تھیں۔ اس سے ایک دودن میں ہی طبیعت سنبھلتی ترواح ہو جاتی گی۔

پہاڑوں پر جانے والے۔ مہذبوں کے رے دسے جب کئی کام تو کم کرنے کے لیے سرد مقامات پر جاتے ہیں تو کبھی کبھی ان کو چھڑے حصوں اور لمبی دھیرے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے سچے خاص طور پر اس تبدیلی سے متاثر ہوئے ہیں ان ٹکھوں سے بچنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پہاڑوں پر جانے سے پہلے چندہ میں دن تک صافی کی اہل خوال صبح نماز دودھ میں ملا کر استعمال کرنی چاہئے۔ بچوں کو بکری مسافت سے آدمی یا اس سے کم خوراک دی جاتی ہے۔ پہاڑوں پر جو سبب جلدی نسخہ یوں میں مبتلا ہیں انھیں صاف صبح و سہمرا کرنی چاہیے +

**دواؤ کی قیمتیں** - جس دواؤں کا ذکر میں معمول میں ہوا ہے، ان کی قیمتیں اس کی سہولت کے لیے اس دوسرے الفاظ میں دی گئی ہیں۔

**دواؤ کی قیمتیں**

حق دواؤں کا اگر معمول میں پہنچا دے گا تو اس میں اضافہ نہیں ہوتا۔  
 لی قیمتوں کے لیے اس کو ملاحظہ فرمائیے۔

حق دواؤں	حق دواؤں	حق دواؤں
۱۔ ۱۔ ۱۔	۱۔ ۱۔ ۱۔	۱۔ ۱۔ ۱۔
۲۔ ۲۔ ۲۔	۲۔ ۲۔ ۲۔	۲۔ ۲۔ ۲۔
۳۔ ۳۔ ۳۔	۳۔ ۳۔ ۳۔	۳۔ ۳۔ ۳۔
۴۔ ۴۔ ۴۔	۴۔ ۴۔ ۴۔	۴۔ ۴۔ ۴۔
۵۔ ۵۔ ۵۔	۵۔ ۵۔ ۵۔	۵۔ ۵۔ ۵۔
۶۔ ۶۔ ۶۔	۶۔ ۶۔ ۶۔	۶۔ ۶۔ ۶۔
۷۔ ۷۔ ۷۔	۷۔ ۷۔ ۷۔	۷۔ ۷۔ ۷۔
۸۔ ۸۔ ۸۔	۸۔ ۸۔ ۸۔	۸۔ ۸۔ ۸۔
۹۔ ۹۔ ۹۔	۹۔ ۹۔ ۹۔	۹۔ ۹۔ ۹۔
۱۰۔ ۱۰۔ ۱۰۔	۱۰۔ ۱۰۔ ۱۰۔	۱۰۔ ۱۰۔ ۱۰۔

**صافی**

حق دواؤں کا اگر معمول میں پہنچا دے گا تو اس میں اضافہ نہیں ہوتا۔  
 لی قیمتوں کے لیے اس کو ملاحظہ فرمائیے۔

حق دواؤں	حق دواؤں	حق دواؤں
۱۔ ۱۔ ۱۔	۱۔ ۱۔ ۱۔	۱۔ ۱۔ ۱۔
۲۔ ۲۔ ۲۔	۲۔ ۲۔ ۲۔	۲۔ ۲۔ ۲۔
۳۔ ۳۔ ۳۔	۳۔ ۳۔ ۳۔	۳۔ ۳۔ ۳۔
۴۔ ۴۔ ۴۔	۴۔ ۴۔ ۴۔	۴۔ ۴۔ ۴۔
۵۔ ۵۔ ۵۔	۵۔ ۵۔ ۵۔	۵۔ ۵۔ ۵۔
۶۔ ۶۔ ۶۔	۶۔ ۶۔ ۶۔	۶۔ ۶۔ ۶۔
۷۔ ۷۔ ۷۔	۷۔ ۷۔ ۷۔	۷۔ ۷۔ ۷۔
۸۔ ۸۔ ۸۔	۸۔ ۸۔ ۸۔	۸۔ ۸۔ ۸۔
۹۔ ۹۔ ۹۔	۹۔ ۹۔ ۹۔	۹۔ ۹۔ ۹۔
۱۰۔ ۱۰۔ ۱۰۔	۱۰۔ ۱۰۔ ۱۰۔	۱۰۔ ۱۰۔ ۱۰۔



حق دواؤں کا اگر معمول میں پہنچا دے گا تو اس میں اضافہ نہیں ہوتا۔  
 لی قیمتوں کے لیے اس کو ملاحظہ فرمائیے۔

غیر: ۱۰

اشاعت کا پندرھواں سال

# ہمدرد صحت

نگدان حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی پڑھ ایڈیٹر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی  
اپریل سنہ ۱۹۴۷ء

## فہرست مضامین

۳۶	ترجمہ	موسم بہار کا شوہر	۲	ایڈیٹر	اشارات
۴۱	ڈاکٹر اگروال صاحب	تندرست آنکھیں	۶	آنریبل وزیر صحت	مختلف طریقہ ہستے علاج
۴۳	حکیم اقبال حسین صاحب	یوگا ورزشیں	۹	برز سیکینڈ امریکا	ازالہ مرض کا آسان اور آسانی کا طریقہ
۴۵	ایڈیٹر	سوال و جواب	۱۳	محوا اقبال سمانی صاحب	آپ بھی یوگا کریں کہیں سکتے ہیں؟
۴۹	نامہ نگار	ناگ پور میں بھینسی ہلاک و دوا خانہ	۱۷	ایڈیٹر ڈبلو ایٹ وڈو	عالمگیر جنگ کا اثر من معالج پر
۵۰	نامہ نگار	جبل پور میں تعارفی جلسہ	۲۲	ڈاکٹر ایچ۔ ڈبلو ہیکارڈ، ایم ڈی	طریقہ علاج مستند متاثرہ دوا
۵۲	نامہ نگار	آل انڈیا یور دیکر اینڈینائی	۲۵	فریڈلک کچھر	آپ مینی
		بٹی کانفرنس کا سالانہ جلسہ	۲۷	حکیم اقبال حسین صاحب	ہاری غذائیں
		بنارسٹی کمی کے خلاف مشترکہ آل	۳۰	مسٹر شاہد الغفور	شخصیت کا اظہار بندہ اعداد
۵۶	ادارہ	کار یو ویکوشن	۳۳	ڈاکٹر ایف ایچ مفتی صاحب	حاملہ کی دیکھ بھال

یہ ایک ثابت شدہ اور ناقابل تردید حقیقت ہے کہ ہندوستانیوں کے لیے صرف ہندوستانی جڑی بوٹیاں اور ہندوستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق ہی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی۔ اس لیے حکومت کی وہ ڈیرا سو سالہ کوششیں جو ہندوستانی طب کو منور ہستی سے بٹانے کے لیے اُس نے سخت سیار کیں قطعاً ناکام رہیں اور اس چالیں کر ڈ آبادی کے ملک کی توتے فی صدی آبادی محض ہندوستانی طب سے مستفید ہوتی ہو اور یہ ہندوستانی طب کی افادیت اور مقبولیت کا عظیم الشان ثبوت ہے۔

محضون محترم حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں، بین السطور زیادہ لکھیں اور تمام مضامین  
بہ نام ایڈیٹر "ہمدرد صحت" دہلی روانہ فرمائیں۔

قیمت: فی پرچہ ۳ روپے سالانہ قیمت: ایک روپے

(طابع و اشرف: حکیم محمد سعید دہلوی۔ مطبع: لطیف پریس فی (درازاہ دہلی)

# اشارات

(صحیح نظام طب کی خصوصیات)

(۴)

## مملکت برطانیہ میں چپک جبری ٹیکا مسوخ

تھوڑے لوگوں میں، مگر چپک کے ٹیکے کا کوئی نعم البدل  
تجویز نہیں کیا۔ اگر وہ ایسا ہی ضرورتاً تو انگلستان میں  
جبری ٹیکے کا رواج کبھی کامنوح ہو جانا اچانکے حال  
میں ہمدرد صحت کو ایسے طریقہ علاج پر بھت ہوسیں  
پھڑکیا جاتا ہے حتیٰ جس کی حمایت میں سادس ہزار  
ہزار صحت کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چپک  
کا ٹیکا لگوانا چھوڑ دیا۔ اور وہ اس بیماری میں مبتلا  
ہو گئے۔ ڈاکٹر کی ذمہ داری کس پر ہوگی؟۔ دا سوچو  
کہ کسی ذہنی ذمہ داری کی بات ہو جس پر آپ کے ادارہ  
نے مداخلت کیا ہے، کیا آپ اس کے قانون پر پہلو پر بھی جوڑ  
کر لیتے ہیں؟ اگر اسے، جو ہم چوکتا ہو کہ آپ نے اس فعلے  
کے ان اور اعلیٰ برائے ہی طرح سوچے بغیر تسلیم کر لیا  
ہے وہ دیر و غیرہ

اس عام بے حیائی کا بعد ہم خود جانتے تھے کہ آگے نہ بڑھنے  
سے پہلے ان عظیم طلب امور پر ضرورت بحث کی جائے مگر یہ خیال  
بھری سنا، اٹھا کہ وہ لوگ جو ہر معاملے میں یورپ کو معیار حق و  
باطل تسلیم کیے ہوئے ہیں ان کو تو ہم اپنے کسی جوابے بھی مطمئن نہ  
کر سکیں گے، جب تک کہ خود انگلستان ہی سے چپک کے جبری  
ٹیکے کی تسخیر کی جاتی نہ آئے۔ ہم یہ سوچ رہے تھے کہ خدا  
نے بروقت ہماری مدد کی جیسا کہ تھوڑے سو سال پہلے بھی  
ایسے سرکھلائے۔ اور ۱۸۲۱ء میں مسئلہ کے ذریعے ہمیں یا انقلاب  
انگیز اطلاع دی کہ بطلان میں چپک کے جبری ٹیکے کا قانون  
مسوخ ہو گیا۔ اور ڈیٹل سبکل سرورس بن کی رو سے جیسا کہ  
میں ۶ نومبر ۱۸۲۷ء میں پاس ہوا ہو، مجلس ویکسینیشن ایکشن مہم  
انگلستان میں مسوخ کر دیے گئے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی انھوں نے  
ہمارے پاس انگلستان سے آتی ہوئی ایک عرضداشت بھی بھیجی  
جس میں وہاں کے ان ڈاکٹروں نے جن کی جان توڑ کریشنٹوں  
کے نتیجے میں ٹیکے کا قانون مسوخ ہوا ہے ہم ہندوستان میں سے

ہم نے جو ریاست سے صحیح نظام طب کی خصوصیات  
برائے اشارت کا جو سلسلہ شروع کیا ہے اس میں اب تک سرکاری طریقہ  
علاج پر محض تنقید کر کے یہ بتایا گیا ہے کہ یورپ اور امریکا نے  
پیدائش مرض کے حمل اور دنیاوی اسباب کو نظر انداز کر کے مرض  
کی ثانوی علامات مثلاً کھانسی، بخار اور التهابی کیفیں پیدا  
جسٹیاں، جراثیم اور ریزتوں وغیرہ کو مستقبل مرض کی نشیبت  
دے دی ہے، اور ان کے اس طرز فکر کی وجہ سے ہی نہیں ہوا کہ  
ان کے ہاتھ سے انزالہ مرض کے صحیح اور دنیاوی ذرائع نکل گئے بلکہ  
نظریہ جراثیم کی بنیاد پر منعاً مصطنعاً (آرٹیفیسیل اینٹی ٹی)  
پیدا کرنے کی غرض سے جو دیکھینی اور ایسی ٹوکسینی، علاج کا سلسلہ  
شروع ہوا وہ بھی سراسر غلط اور طبیعت کے عین خلاف ثابت ہوا۔  
یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ ان طریقہ لئے علاج سے انزالہ مرض کے بجائے  
بیماریوں کا ایک لانتنا ہی چلنے پھرنے کا طریقہ ختم ہوئے ہیں  
نہیں آتا۔ اس ضمن میں ہم نے چپک اور خناق کے دو شہور ٹیکوں  
پر اپنی تنقید کی بنیاد رکھی تھی اور متعدد اقتباسات نقل کر کے یہ  
ثابت کیا تھا کہ خود یورپ میں جہاں سے منعاً (اینٹی ٹی)  
پیدا کرنے کے اصول پر چپک اور خناق کے ٹیکوں کا رواج چلا تھا  
معاہدین کا ایک طبقہ اس اصول علاج کے مندرجہ ہی سے طلاق  
رہا اور چپک کے ٹیکے کا رواج نہایت بڑی کے شانا قبول  
ہونا چاہا رہا۔ پانچ مسئلہ کے اشارات کے بعد جس میں چپک  
کے ٹیکے کی خرابیوں پر تقریباً سیر حاصل بحث کی جا چکی تھی ہمارا  
ارادہ تھا کہ اہل مسئلہ سے دسی طریقہ علاج کو صحیح معیار پر  
رکھ کر دیکھا جائے کہ کیا وہ کہاں تک صحیح نظام طب کی خصوصیات  
کا حامل ہو۔ مگر گزشتہ چند روزہ دونوں میں ہمارے پاس چپک کے ٹیکے  
کے متعلق اس قدر استفسارات آئے کہ ہم اس مرتبہ بھی ہی موضوع  
پر لکھنے کے لیے مجبور ہو گئے۔ ان تمام استفسارات کا خلاصہ یہ تھا کہ  
اگر ٹیکا نہ لگوا جائے تو بچہ کیا کریں؟ کیا اپنے بچہ کو  
اسی طرح قہر کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا جائے۔ آپ نے

پُر خلوص اپیل کی ہو اس اپیل کے ابتدائی الفاظ یہ ہیں :-  
 دیکھی نہیں (چھپک کا ٹیکا) کے مہض اثرات کا پوری  
 ایک صدی سوز و غم، تنگ غمازہ بھگتے کے بعد،  
 ہم نے تنگ اگر تھک سب، لالچ، خود غرضی اور دیرینہ  
 عادات کے خلاف ایک جہاد عظیم برپا کیا۔ انجام  
 کار ہماری کوششیں بار بار ہو چکی اور ہم اس نیکی  
 کے جری رویہ دل و جان سے چھٹکا راجل کرے بس کام با  
 ہو گئے۔ اب ہماری خواہش یہ ہو کہ ہم لے ہندستانی  
 سائی می اس سے نجات پائیں جہاں یہ جذبہ اس  
 دنیوی بناد پر ہو کہ ہم اپنے بڑوسیوں سے یہی ہی محبت  
 کر دھیں ہم اپنے آپ سے کرتے ہو، اور ان کے لیے  
 بھی دیکھا پسند کر دھو دلچے لیے پسند کرے ہو  
 اس لیے کہ کام انسان آپس میں بھائی بھائی ہیں  
 خا آدم اخصائے یک دیگر لند

۱  
 کہ اک آدرشت ربیک حیرانہ  
 اس حوضِ دلالت میں یہ بھی لکھ خاکِ مہرستان کے مٹا  
 میں ہم خاص طور پر اپنے آپ ہی کو دستہ وار غفلت میں اس لیے کہ  
 برطانوی حکومت ہی نے دیکھی نیتیں کو یہاں رد کیا دیا تھا آخر  
 میں انھوں نے ناقابلِ تردید اعداد و شمار اور نہایت مدلل و درست  
 اقتباسات و دیکھی نیتیں کی تخلیق میں نقل کیے ہیں اور اس بات  
 کی یہ زور دیا پہلی کی جو کہ ہم ہندوستان انڈیستان سے سبق لیں اور  
 ماکام و متا و کن تحریکات میں سوسائٹ کے بغیر کچھ کے قانون  
 کو منسوخ کر کے بھروسے۔

ان ناقابل اطمینان لوگوں کی موجودگی سے جو دیکھی نہیں گئے  
خلاف اس موجدداشت میں یقین کی گئی، جس حسب ذیل نتائج نکلتے ہیں۔  
(۱) دیکھی نہیں نہ تو عجیب سے محفوظ کرنے والا ہے اور نہ  
اس کو سبب بننے سے روکتا ہے۔

(۲) خوابی صحت کا باعث اکثر یہی ٹھیک ہوتا ہے، یہاں تک کہ بہت سے لوگ سی کے باعث موت کا شکار ہو چکے ہیں۔  
(۳) چھپک کے اصل اسباب خراب و غلط غذا اور پاکیزہ ماحول نادر صاف ستھری زندگی کا فقدان ہے۔

(۴) ایک مین پر عمر معمولی بھر دے کرنے سے ایک نقصان تو یہی ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو صحت عامۃ کے قیام کے ذمہ دار ہیں، ان کی توجہ دوسری طرف مبٹ جاتی ہے اور وہ جو چیز کے نقصان کے دوسرے واقعی سبب بن جاتے ہیں ان کو اختیار نہیں کرتے۔

آخر میں انھوں نے موجودہ عارضی حکومت کے وزیر  
صحت اور طبی کارپوریشن کے ہیلتھ آفیسر سے درخواست کی کہ  
کہ وہ شرجے کی سون کی کتاب دی ویکسینیشن پر دو لم کا  
مطالعہ کریں۔ اس سلسلے میں انھوں نے خط مشورہ ہی دینے پر  
مستفاد نہیں کیا، اور اس کتاب کے دو نسخے بھی بھیجے ہیں۔ ایک  
ہندستان کے وزیر صحت کی لائبریری کے لیے، اور دوسرا بمبئی کے  
محکمہ صحت کی لائبریری کے لیے۔ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد  
ویکسینیشن کے تمام مضامین اور تفصیلات سامنے آجائیں جنکی  
تاب لا کر برطانیہ ویکسینیشن ایکٹ کو مسون کرنے پر مجبور ہو گیا۔  
لیجی اب کیا کہیے گا ؟

وہی لوگ جن کا محل آج کے لیے ماخذ قانون اور معیار  
حق و باطل بنا ہوا ہے، خود انہوں نے اس نیکی سے توبہ کر لی۔  
عالمِ آپ کا ہم پرست ٹرا اعراض تو یہی تھا کہ اگر چیک کا عقد ایسا  
ہی ضرور ہوتا جیسا کہ ہم ظاہر کرتے ہیں تو انگلستان میں اس کا جبری  
نفاذ کسی کامنویج کا منسوخ ہو جاتا۔ اب کہ انگلستان والوں نے "وجہی  
تیس ایٹ" ان کو منسوخ کر دیا، ہم کسی ہمت سے بھی کوئی اعتراض  
وارد نہیں ہوتا۔ بڑھاپہ کے عقد اسی ایک فصل نے سم کو تمام الزامات  
سے سری کر دیا۔ لہذا اب تو آپ لوگوں سے الٹا ہم سوال کریں گے  
کہ اگر وجہی و ذہین واقعی طور پر معیار و سرچیک سے مختصر کر نیو والا  
ہو، تو انگلستان جیسے مہذب اور تعلیم یافتہ ملک کا سرچہرہ تھا  
وہ اس کے جبری نفاذ کو منسوخ کر کے تمام اہل ملک کو چیک  
میں مبتلا ہو جائے کے خطہ میں ڈال دینا۔ اگر نہیں تو حیرت بات  
بھی ان ہی سے یہ چھیے کہ اگر ٹیکا لگوا یا جائے تو پھر کیا کیا جائے۔  
کیا پسے بچوں اور بڑوں کو یہی طرح قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ  
دیا جائے۔

آپلے عور ہیں درما لڑتے اشارات میں ایک جگہ نہیں  
متفقہ دیکھتے ہم اس بات پر زور دیا جو کہ غلط تفسیر اور فوہ میں قدرت  
کی خلاف درزی سے ہماری قوت حیات اور مساعیت طمعہ  
(نچرل ایسوسی اٹی) کم زور ہو جاتی ہے جس کے بعد ہمارے نظام جسمانی  
میں بیماریوں کے قتل کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اب اگر  
ہم دائمی طور پر چھپک ہی گیا، تمام بیماریوں سے مستقیم طور پر محفوظ  
ہونا چاہتے ہیں تو ہمارے لیے اس کے سوا کوئی چارہ نہیں کہ  
ہم اپنی (مرد کی گونڈا) صبح غذا اور جسمانی صفائی کے ان سب  
طریقوں کو اختیار کریں جن سے جسم کی اندرونی مشین کی خود بہ خود  
صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اپنے گرد وہیں اور ماحول کو بھی صاف تھرا

تو بالکل ایسی نہیں ہونی چاہئے کہ اس میں کسی مدت کو بھی برداشت کرنے کی تاب نہ ہو۔ یہ کسی نہیں ہو سکتا کہ سو سال پہلے تو دوا اور دوا چلا ہو کرتے تھے، مگر اب زمانہ اور حالات کے بدل جانے سے دوا اور دوا بگڑنے لگے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ مغربی سائنس دانوں پر جب اس مفروضے کی حقیقت کھلی تو انھوں نے اس کے خلاف سخت احتجاج کیا، اور ان آزاد ممالک میں علاج کے اس نقصان رساں طریقے کے خلاف باقاعدہ منظم تحریکیں شروع ہو گئیں چنانچہ ابھی کچھ بہت زیادہ مدت نہیں گزری کہ انہی تحریکوں کے حامیوں میں سے ڈاکٹر رورڈر منڈ نامی ریاست وسکونسن کے ایک سرجن نے اپنے ایک اعلیٰ مظاہرہ سے تمام ملک میں سبھی سبھی کر دی۔ اس حقیقت کو ثابت کرنے کے لیے کہ ایک واقعی تندرست آدمی کا چچک کی چھت سے کچھ نہیں بگڑتا، اس نے بہت سے ہم پیشہ ڈاکٹروں کے سامنے اپنے آپ کو جگہ جگہ سے گود کر چچک کے ماتھے سے اپنے تمام جسم کو بھینچا دیا۔ حکومت نے گرفتار کر کے اس کا قہر لٹھیں کر دیا۔ دوسروں سے علیحدہ کیے جانے اور جیل میں داخل ہونے سے پہلے متعدد آدمیوں سے اس کا سابقہ پڑ چکا تھا، مگر نہ تو خود سے چچک ہوئی اور نہ ان میں سے کسی کو یہ بیماری ہوئی جو اس دوران میں اس کے ساتھ رہ چکے تھے۔

دیکھا آپ نے! کیا سزا بردست علی مظاہرہ تھا جو ڈاکٹر رورڈر منڈ نے چچک کے ٹیکے کے زہر سے انسانیت کو بچانے کے لیے لیا! بھلا اس قسم کے علمی اور سکت مظاہروں کی جتنی دنیا کیا ہاں! لا سکتی تھی! چنانچہ اس کا یہ مجاہدہ بیک لایا اور چچک کا وہ ٹیکا جسے آپ کے نزدیک سائنس کی حمایت تھی، انگلستان کی سرزمین میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے دفن کر دیا گیا۔

اگر ہم سدا درصحت کی تحریروں کو پڑھ کر کچھ لوگوں نے چچک کا ٹیکا لگوا اچھوڑ دیا اور وہ اس بیماری میں مبتلا ہو گئے تو اس کی مثال ایسی سمجھو کہ جیسے کسی شخص کو زہر کے استعمال سے منع کیا جائے اور وہ اسے چھوڑنے کے بعد بھی کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔ کیا یہ عجیب سی بات نہ ہو گی کہ جو شخص کسی کو زہر کے استعمال سے منع کرے، اس کے بیمار پڑ جانے پر اس شخص کو ذمہ ٹھیکر لگ کر لیا جائے جس نے اسے زہر کھانے سے منع کیا تھا؟

ہمارے نزدیک اس معاملے کی قانونی پوزیشن بالکل یہی ہے اور اسی سبب ہمیں اس معاملے میں بالکل کوئی تردد نہیں ہے جس

بلیں اور دیوں میں بیماریوں کی طرف سے جب تک خوف اور ذہنیت مجھ گئی، دلتے دور کریں اگر جسم ماہوں سے نہ ہو تو ان ماہوں کو خراج کیا جائے تاکہ ہمارے نظام جسمانی میں بیماریوں کے خلاف وہ غم پیدا نہ ہو جائے اور بیرونی براہین کے تسلیہ اکروں میں تو بے اثر ہو کر رد حایل کیا آپ کے نزدیک چچک سے محفوظ رہنے کے لیے اس میں کوئی طریقہ نہیں بنایا گیا؟

حالات کہ اس طریقے سے آپ اور آپ کے بچے نہ صرف چچک سے محفوظ ہو جائیں گے، بلکہ اور بہت سی بیماریاں بھی آپ کا بچہ نہ بگڑ سکیں گی۔ ذرا اپنی جادہ دیکھیے، اس صورت میں اسے نیچے کا ٹیکہ لال نہیں کہیں گے تو اور کیا کہیں گے؟ کیا آپ کے نزدیک اس طریقہ دارل ہونہ صرف چچک ہی سے محفوظ کرنے والا ہو، بلکہ عام تندرستی بھی قائم رکھنے والا ہو لہذا بدل کی تعریف میں نہیں آتا؟ پھر آپ فرماتے ہیں کہ ہمدردی و صحت کو بڑھانے پر بحث نہیں کرنی چاہیئے بہت خوب ابتدا آپ کے خیال میں اسے صحت عامہ کے بدلے قانون، معاشیات و عمرانیات پر لکھنا چاہیئے۔ صحاف کیجیے آپ کا یہ خیال بھی صحیح نہیں ہے کہ چچک کے ٹیکے کو سائنس کی حمایت حاصل ہے۔ یہ غلط فہمی بھی کسی وجہ سے ہو کہ مفروضات کو حقائق سمجھ لیا گیا ہے۔ بھلا سائنس اور مفروضات سے لیا واسطہ! چچک کا ٹیکا ہی مفروضہ پر تو تیار کیا گیا تھا کہ وہ شخص سے ایک مرتبہ چچک ہو جائے پھر دوبارہ نہیں ہوتی۔ مگر چونکہ یہ مفروضہ تھا اس لیے حقائق کے سامنے اس کی ایک بھی نہ تھی۔ اور جب کبھی کسی شہر یا قصبے میں چچک کے وبائی ٹیکس اختیار کی تو عام طور پر سب سے پہلے وہی لوگ پکڑے گئے جن کے ٹیکے لگ چکے تھے۔ چنانچہ اس کے بعد ان واقعات نے اس نظر میں پھوڑی سی تبدیلی کرنے پر مجبور کر دیا اور یہ فیصلہ کیا گیا کہ ایک شخص کو ہر دسویں سال چچک کا ٹیکہ لگوانا چاہیئے جب نہیں وہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے محفوظ ہو گا لیکن جب اس پر بھی صورت حال نہ بدلی تو پھر یہ ٹیکہ ہر سات سال میں ٹیکا لگوا لیا جائے۔ اس کے بعد پھر دس سال پر لگے۔ اور اب تو یہ حال ہو کہ چچک سے بچنے کے لیے ہر سال ٹیکا لگوانا ضروری ہے مگر بعض ہنس دینے سے بھی اختلاف دلتے ہیں، ان کا خیال یہ ہو کہ ہر چھٹے مہینے ٹیکا لگوانا ضروری ہو۔ ذرا خود سوچئے، کیا حقائق اسی طرح آتے دن بدلتے رہتے ہیں؟ سائنسی فکر حقیقت کی حیثیت

ہے۔ واضح ہے کہ وہ ٹیکا مفروضہ یا سائنس دانوں کی غلط فہمیوں میں اس جنگ سے بھی پہلے چچک کے ٹیکے کا جبری غلط فہم تھا۔ انھیں سائنس دان کہتے ہیں۔ اس لیے اس کے ترک بھی اسے آخر میں کیا مارا اس وقت۔

نظر سے کوہمے پیش کیا تو اس کے تمام پہلوؤں پر یہاں ہی نظر پڑا۔  
ہیں یہ بھی معلوم کر کہ یورپ اور امریکا کے علمی حلقوں کی اس طریقہ  
علاج کے متعلق کیا رائے ہو جس کا ”ویجی ٹیشن“ بجا رہا تو محض  
ایک بچہ ہے۔ آئیے لگے ہاتھوں آپ بھی مغرب کے چند بڑے نئے  
نامرین فن کی رائیں ملاحظہ کرتے حاشیہ کہ یہ موقع اس کے لیے  
کچھ نامناسب نہیں ہے۔

ڈاکٹر ایوانز کی رلے یہ ہے کہ :-

موجودہ میڈیکل پریکٹس اپنی بہترین شکل میں جی  
عایت درجہ ناقابلِ اطمینان اور غیر یقینی طریقہ علاج  
ہو۔ نہ اس میں عقل سلیم کا پتہ چلتا ہو اور نہ اس کی  
بنیادی معقول فلسفے پر معلوم ہوتی ہے۔  
ڈاکٹر اسلر لکھتا ہے :-

دواؤں غیر یقینی، ناقابلِ اطمینان اور ناقابلِ بھروسہ  
ہیں۔ ایک نوجوان ڈاکٹر کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس  
کے مرگب سکچروں سے فائدے کے بجائے مضر  
کون نقصان زیادہ پہنچ رہا ہے۔

ڈاکٹر جے۔ ایم گڈو کی رلے یہ ہے کہ :-

میڈیکل سائنس موٹی موٹی اصطلاحات کا گورکھ  
دھندہ ہو۔ اور انسان پر جو ہماری دواؤں کا اثر مرتب  
ہوتا ہے وہ غایت درجہ غیر یقینی ہے۔ البتہ  
ان دواؤں کا ایک اثر تو یقینی ہو۔ وہ یہ کہ جنگ  
دبا اور قحط مگر بھی اتنی جانیں نہیں لے مرتے جتنی  
یہ تنہا لے مرتی ہیں۔

ڈاکٹر کیسٹر لکھتا ہے :-

یہ پالی مثل اکثر کیسز میں بالکل صحیح ثابت ہوتی تو  
کہ جس سے زیادہ غلط ڈاکڑی سے نقصان پہنچتا تو  
بہت سی جسمانی خرابیوں کا علاج محض قدرت ہی  
کردیتی ہے۔ ایک معالج جو کچھ کر سکتا ہو وہ بس یہی قدر  
ہونا چاہیے کہ وہ بیماری کی علامات کو نوٹ کرتا ہے  
اور جس تدبیر و عقل سلیم سے کام لے کر مرض کو صحت  
کی طرف لائے اور یہ دیکھتا ہے کہ مرض کے منفرد  
اثرات بیماری کے جسم پر نہ رہنے پائیں لیکن اگر وہ  
اس سے زیادہ کرنے کی جرأت کرے گا تو مر لیجے  
دوا میں استعمال کرنے کے شوق کو بڑھانے کا تاکہ  
اپنا علم انا بنائے تو بلاشبہ وہ سخت نقصان پہنچاگا

است سی یاریاں ایک ڈاکٹر کے ذوقِ قسم کے لالچ  
کے نیچے میں پیدا ہوتی ہیں اور بلاخوف تردید یہ کہ  
جاسکتا ہو کہ مص پرانا ہی دواؤں کے استعمال سے  
ہوتا ہو۔ اس وجہ سے میں تو ہر مرض کو موجود دواؤں  
کے دورِ خط میں ہی مشورہ دوں گا کہ وہ ایک ڈاکٹر  
سے ہی طرحِ خوف کھائے جس طرح خطرناک سانچے  
ڈاکٹر دین سن کروم کہتا ہے۔

آج جس طریق پر ڈاکٹری کی جا رہی ہو یہ انسان کے  
لیے طاعون کا حکم کہتی ہو۔ خونی لڑائیوں میں نئے  
انسانوں کا خون نہیں ہوا جو جتنا اس طریقہ علاج  
کے علم پر واروں نے انسانوں کی بستیوں کی بنیاں  
ختم کر دیں۔

پنسلین جسے آج ہندوستانی ہسپتال اور پریوہٹ ڈاکٹر  
خوب دھڑکتے سے استعمال کر رہے ہیں، تو اس کے تعلق بھی  
جان لیجئے کہ انگلستان میں کیا ہو رہا ہو اور خود اس ”مجرب دوا“ کے  
موجودہ روایات کے دیگر نامرین فن کی کیا رلے ہو ابھی حال ہی  
میں انگلستان کے دارالام ایس ایک بل پیش ہوا جس کا مقصد  
یہ ہے کہ پنسلین کے غلط استعمال کو قانونی طور پر روکا جائے، وہاں  
کے طبی حلقوں میں تو پنسلین کے آزادانہ استعمال پر بہت پہلے  
سے اچھی خاصی تشویش کا اظہار کیا جا رہا ہو لیکن آج کل جب کہ  
یہ دوا سستی اور اچھی خاصی مقدار میں بنائے جانے لگی جہاں  
میں اس کے خلاف ایک عام بے یقینی پائی جاتی ہے۔ وہاں تو  
اب یہ حال ہو گیا تھا کہ جہاں کہیں انتہائی کیفیت کا سہل لگا  
بلا تکلف پنسلین کے انجکشن لگنے شروع ہو گئے

سوالیکر، ڈاکٹر فلیمنگ موجودہ پنسلین اور دیگر متعدد نامرین

فن نے جو اس سلسلے میں رلے دی جو اس کا خلاصہ یہ ہے کہ :-

پنسلین ہر مرض کی دوا نہیں ہو اور نہ اسے ہر  
مرض میں بلا تکلف استعمال کرنا چاہیے۔ معمولی  
ڈاکٹروں کو اس دوا کے استعمال کی اجازت ہوتی  
نہیں کہ وہ دینی چاہیے جب تک کہ خاص خاص  
بااختیار ڈاکٹر مخصوص حالات میں اس کے استعمال  
کی اجازت نہ دے دیں۔

جہاں چاہیں حتیٰ دوا کے عمومی استعمال کو روکنے کے  
لیے جس میں خطرہ ہی خطہ ہو، حکومت نے ایک بل میں کیا ہے  
جس کی رو سے وہ آئندہ پنسلین اور اسی قبیل کی دوسری دواؤں



# فاسد مادہ کے بغیر جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے خون صاف کہنا نہایت ضروری ہے

قدیم یونانی نظریہ کی تائید میں جب ڈاکٹر پیننگو فریڈرک وینا یونیورسٹی نے یہ حیدر کر لیا کہ مادہ کے بغیر جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے تو ایک دن انھوں نے ایک عجیب غریب مظاہرہ کیا۔ وہ گلاس کو پرچار رہے تھے ان کے گلاس ایک ٹیسٹ ٹوبہ تھی جس میں ہیسٹ کے زندہ جراثیم موجود تھے جو ایک پوری زنجبٹ کو ہلاک کر نیکے لیے کافی تھے۔ ڈاکٹر نے ان سب جراثیم کو نکل دیا۔ مگر اس سڑناک بوجہ کا نتیجہ سولے ملی سے تھلکے اور کچھ بھی نہ ہوا۔ آخر کیوں؟ ہیسٹ کے زندہ جراثیم نے ڈاکٹر کو ہلاک کیوں نہیں کر ڈالا؟ صرف اس لیے کہ ڈاکٹر کا خون فاسد مادوں سے تصاف تھا اور یہی ڈاکٹر کا دعویٰ تھا۔

بشرطاً جراثیم کو مارا خطاً غلط ہو اصل چیز جسم و خون کو فاسد مادوں سے صاف رکھنا ہے۔ ساری ہی سہول کے پیش نظر تیار کی گئی ہے یہ خون کو صاف رکھتی ہو اور جسم کی قوت مدافعت کو مرض کے خلاف قوی رکھتی ہے۔

کی فروخت، سبیلانی اور استعمال پر پنا کنٹرول رکھنا چاہی ہے۔ اسی وجہ سے اس بل کی دوسری ریڈنگ پوری تھی، اس کے متعلق یہ بھی معلوم ہوا کہ وہ مریض جن کا علاج اس کی حیوانی چھوٹی نوکریں دیکر کیا جاتا ہے ان میں مرض کے خلاف مساعمتہ نو پیدا ہوتی ہے، مگر اس کے بعد بھی وہ بیماری کے جراثیم دوسروں تک برابر پہنچانے رہتے ہیں۔ اس کے ملامتاً استعمال سے اکثر مریض انتہائی جلدی اور قرحہ دہن میں مبتلا ہو گئے ہیں۔

دیکھا آپ نے! خود اور انگلستان میں ان جنوب اور جنوبی اناؤں کے ساتھ کیا سلوک کیا جا رہا ہے، جن میں آپ یہاں باکل الہامی سمجھ کر اندھا دھند استعمال کر رہے ہیں؟ یہی تو یہ تمام دوائیں خرابی مراحل میں ہیں۔ نین نکل ہو جس کے بعد ان کا سستہ مال ماکل مندرجہ قرار دے دیا جائے یہی حال انسا اللہ جیک کے ٹیکے کا بھی ہوا جو آج اس کا یہی نفاذ ہوتا ہے۔ کل اس کا استعمال قانوناً بند کر دیا جائے گا۔

گرجا کے ہر دکان کا معاملہ آزادانہ اس کے اعلیٰ مختلف ہے۔ یہ ان معاملات میں سی ۱۵-۲۰ سال پیچھے رہتا ہے ہمارا خیال یہ ہے کہ اگر جری ٹیکے کا قانون یہاں دوت بھی ہوا تو اس کے لیے ہمیں سترہ سترہ سال کا انتظار کرنا پڑے گا۔ بہر حال اس سے قبل کہ ہم دواؤں کو تیار کر کے یہ ثابت کریں کہ سلفا ڈرگس اور پنسلین بے دھوک اور دھڑکنے سے استعمال کر کے ہمارے ملک کے نادان معالجین بلکہ صاف کہنا چاہیے کہ ڈاکٹروں نے ملک کی صحت عامہ کو کس حد تک نقصان پہنچایا ہے؟ ہمیں پہلے یہ دیکھنا ہے کہ بدستار کی وزارت صحت اس صورت حال میں کیا قدم اٹھاتی ہے۔ اور صوبائی حکومتیں کیا روش اختیار کرتی ہیں؟



Hamdard

مسلمانی  
استعمال کیجیے  
ہمدرد دوا خانہ دہلی

# مختلف طریقہ ہا علاج کو ملا کر ایک واحد طبی نظام بنانے پر اصرار دیسئی طبوں کی کمیٹی میں آنریبل ہیلتھ ممبر کی افست تاجہ تقریر

اس مہینے کے ہمارے صحت میں ہم انڈین میڈیسن کمیٹی کی یہ مختصر روداد شائع کر رہے ہیں۔ آئندہ مہینے ہم اس پر انٹار انڈیہ تبصرہ بھی کر سکیں گے۔ حقیقتاً ان تمام معاملات کا قدیم طبوں کی حفاظت اور ترقی سے گہرا اعلیٰ ہے۔ اور ان پر سرسری طور پر گرجنا نام ملک نتائج پیدا کر سکتا ہے۔ اس لیے ہم یہاں بتاتے ہیں کہ قدیم طبوں کے علم پر دار بھی اپنے علوم و فنون کی حفاظت کے مسائل پر پوری طرح غور کریں۔ کمیٹی کے ممبران، خط و رساؤ دید اور میڈیسن ترمیم طبوں کی حفاظت کی جو اہم ذمہ داری عائد ہو رہی ہے۔ (ہمارے صحت)

”ہندستان جس بے متعہ علوم و فنون کی ترقی میں بہت زیادہ حصہ لیا ہے، ایک ایسے طریقہ علاج کے فوائد سے بھی، دنیا کو مال کر دے گا جو نہ صرف مؤثر اور معقول ہوگا، بلکہ کم خرچ ہونے کی وجہ سے قابل قبول بھی ہوگا۔ غرض غرضتہ علم ہاں ہیلتھ ممبر نے انڈین میڈیسن کمیٹی کے افتتاحیہ اجلاس میں جو ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ۳۳ مارچ ۱۹۳۷ء پر صدارت کرل سر رام ناتھ چوہدری نے اپنی پہلی میں منعقد کیا گیا، تقریر کرتے ہوئے فرمایا۔“

ہیلتھ ممبر نے کمیٹی کے مقاصد پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا:-

”اس وقت ہمارے سامان بہت سے اہم مسائل سے دوچار ہے۔ جن میں سے ایک صحت عامہ اور لوگوں کو طبی امداد پہنچانے کا مسئلہ بھی ہے۔ جسے ہم کسی طرح نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اس حقیقت کے پیش نظر کہ موجودہ ایلوپیتھک طریقہ علاج اس وسیع ملک کو محض تین صدی آبادی کی طبی ضروریات کو پورا کرتا ہے، دیسی طبوں سے متعلق آپ کے سپرد کردہ یہ حقیقتی کام کہ ان سے آئندہ ہمارے ملک کی طبی ضرورتیں کس طرح ادرکس ہیلتھ پر پوری کی جا سکتی ہیں، اس مسئلہ کو اور بھی زیادہ اہم اور بنیادی بنادیا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ سمجھ لینا چاہیے کہ طبی امداد کا مسئلہ کسی ایک طریقہ علاج کی تنہا اجارہ داری ہے، اور نہ طبی سائنس کے متعلق یہ سمجھ لینا مناسب ہوگا کہ وہ کسی ایک مکتب خیال اور اسکولوں سے متعلق ہے۔ بلکہ وقت کا اہم تقاضا یہ ہے کہ ہم اس مسئلہ پر نہایت وسیع النظری اور جامعیت کے ساتھ غور کریں۔ یہ ہو کہ اصل غرض و عایت جس کے حاصل کرنے کے لیے یہ کمیٹی بنائی گئی ہے، جو تینوں اہم طریقہ ہائے علاج — طب یونانی، آیورویدک اور ایلوپیتھک کے بنیاد پر متنازعہ مسائل پر مشتمل ہے۔“

”اس کمیٹی کے اراکین کے انتخاب کے سلسلہ میں یہ بتانا مناسب ہے کہ تمام صوبائی حکومتوں سے درخواست کی گئی تھی کہ وہ اپنے اپنے صوبے کی ان بہترین شخصیتوں کے نام بھیجیں جنہیں بجا طور پر طب یونانی اور آیورویدک کا علم اندوہ کیا جاسکتا ہو۔ چنانچہ ان ناموں میں سے جو حکومت ہائے مدراس، یوپی اور بمبئی نے بھیجے تھے تین ہیڈز کا انتخاب کر لیا گیا اور جو نام حکومت ہائے پنجاب، بنگال، اور پنجاب کشن دہلی نے بھیجے تھے ان میں سے تین شخصیتوں کا انتخاب کیا گیا۔ اس تعداد میں تین ایسے ایلوپیتھک ڈاکٹروں کا اضافہ کر لیا گیا ہے، جن کے متعلق یہ معلوم ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ان کا رویہ ہمدردانہ ہے۔“

امتنزاج مطلوبہ ہندستان میں طبی امداد کی موجودہ صورت حال کو دیکھ کر ایک شخص بجا طور پر یہ سوال کر سکتا ہے کہ آیا ان تینوں طریقہ ہائے علاج کے امتزاج سے ایک جامع اور ہمہ گیر طریقہ علاج نہیں بنایا جاسکتا،

اس لیے کہ طب ایسے اصول موضوعہ و مقرر عقائد یا منفی و مصدری نظریات کا مجموعہ نہیں ہے کہ جنہیں کسی نے ایک وقت میں بیٹھ کر تمام زباناؤں کے لیے بنادیا ہو اور اس میں اب کسی تبدیلی کی گنجائش نہ ہو۔ یہ تو سائنس کا ایسا مسئلہ ہے، جس میں ملت مطلوب ہے، تجربہ و ثبوت ہے۔ اور حالات کی تبدیلی کے ساتھ ہم وقت ان کے مطابق تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اس نظر سے دیکھا جائے تو

## مختلف طریقہ علاج

اسے بلا شرکت غیرت میں ہوتا یہ ہے، ملکہ انسان اور نابینا کے، تمام تجربات شامل ہوئے چاہیں جو مفید اور کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ جب حال یہ ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ طب اور جراحی میں ایک وحدت پیدا کرنے کے لیے جدید و قدیم ہندوستانی فریبی — ان سب کو ختم کر کے ایک طریقہ علاج نہ بنایا جاسکے۔

درہلٹی سائنس کی ترقی میں مختلف نظامات اور مختلف تہذیبیں یعنی مشرقی اور مغربی وغیرہ کو حائل نہیں ہونا چاہیے۔ طب تو عام انسانیت کی مشترک میراث ہونی چاہیے، اس لیے وہ ہر وطن، ہر قوم، ہر مذہب اور ہر قومیت کی دریافت بھی کوئی طریقہ علاج کرے خواہ وہ قدیم ہو یا جدید۔ ان سب کو یک جا کر کے اس سے درمنازہ انسانیت کی خدمت کا کام لیا جاسکے۔ میرے اس خیال کو دو حقیقتوں نے غیر معمولی تقویت پہنچائی ہے: ایک تو یہ کہ عرصہ دماز سے یہ دونوں دسی ہمیں ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ لیتی رہی ہیں اس کے علاوہ انہوں نے مغربی طب سے بھی بہت کچھ حاصل کیا ہے اور اس باہمی تعامل کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ دوسرے یہ کہ ہندوستان جو ایک خوب ملک ہے اپنی اخراجی دوست اور گنجائش نہیں رکھتا کہ اس میں تین طریقہ ہاے علاج بیک وقت علیحدہ علیحدہ اس طرح پہلو پہلو چلیں کہ ان میں سے ہر ایک کے ہسپتال علیحدہ ہوں۔ معالجین علیحدہ ہوں ان کی سیسی نویم علیحدہ اور تربیت یافتہ علیحدہ ہو۔

درہمجھے امید ہے کہ آپ لوگ صرف یہ کہ نہایت بڑے پڑھنے والے پر طبی امداد کے اہم کام کے لیے ایک طریقہ علاج کی بنیاد ڈالیں گے، بلکہ اس کا بھی خیال رکھیں گے کہ اس کی تعمیر نہایت معقول خطوط پر کی جائے تاکہ اس کی تصدیق تجربہ کی کسوٹی پر ہر وقت کی جاسکے اور اس بنا پر اسے ملک بھر میں مقبولیت حاصل ہو۔ مجھے یقین ہے کہ ہندوستان کی یہ میراث مغربی دواؤں کے ساتھ مل کر ایک ایسا نظام طب پیدا کر دے گی جو اپنے اطلاق اور فوائد کے اعتبار سے نہایت جامع اور ہمہ گیر ہوگا۔

دراس اعلیٰ مقصد کو حاصل کرنے کے لیے صرف یہی ضروری نہیں ہے کہ ہم طبی امداد کی زیادہ سے زیادہ توسیع کر دیں بلکہ یہ بھی اشد ضروری ہے کہ ہم ریسرچ اور تحقیقات، تجربات اور ٹھیکٹی، امتحانات کا کام انہی شرع کر دیں تاکہ اس کے ساتھ ہی ہم اپنے طبی علم کو منظم اور معیاری بھی بنا سکیں۔

درآزپیل ہیلتھ منسٹر کی اس تقریر کے بعد کمیٹی کا ڈون اور جب ہوا۔ اس کے بعد اس کا یہ پہلا سیشن ختم ہو گیا۔ اس سیشن میں کمیٹی نے اور باتوں پر بھی غور و تحقیق کا فیصلہ کیا۔ ان میں یہ کمیٹی نے پچھلے عرصہ کا پروگرام بنادیا ہے، جس میں یہ معلوم کیا جائے گا کہ دسی طبوں کے موجودہ پریکٹس، دسی حکیموں اور دسیوں کو مزید تریٹ کس حد تک دی جاسکتی ہے تاکہ وہ ہیلتھ سروس میں اور خصوصاً دسیوں کی ہیلتھ سروس میں شامل ہوسکے۔ اس پر کمیٹی دو رپورٹیں سامنے لائیں گے۔ پہلی یہ کہ دسیوں کو کس طرح متی کر کیا جاسکتا ہے، اس کے لیے کمیٹی نے اپنے ایک ممبر سبج۔ ایم۔ ایچ۔ شاہ کے پر دہ کام کیا ہے کہ وہ اس مسئلہ کی تفصیلات پر غور کریں۔

## ہمدرد صحت کے پُرانے فائل

درہمدرد صحت کے مستقل خدیاروں سے یہ گزارش کرنا کہ وہ ہمدرد صحت کے پُرانے فائل ہیں واپس کر دیں۔ اگرچہ یہ ظاہر ہے کہ سنا تعین ہمدرد صحت پرانے پرچے بڑی احتیاط سے رکھنے اور کسی شرط پر واپس نہیں کرتے تاہم یہ خیال کہ بہت سے دوسرے حضرات ان سے مستفید ہونا چاہتے ہیں۔ بعض خدیار پرانے فائل واپس کرنے کے لیے تیار ہوسکتے ہیں۔ ایسے ہی حضرات سے ہماری گزارش ہے کہ وہ مطلع فرمائیں کہ کس سال کے پرانے فائل ابھی حالت میں ان کے پاس موجود ہیں اور کئی کو وہ واپس کرنا پسند کریں گے ایک سال کے پرانے فائل کی قیمت ہم اصل قیمت یعنی ایک روپیہ ملاوہ محصول ڈاک لے سکیں گے قیمت وہ کسی بھی صورت میں لے سکیں گے۔

درناظم ہمدرد صحت ہمدرد ڈاک خانہ دھلی

# ازالہ مرض کا آسان اور سائنسی فک طریقہ

THE SCIENCE OF HEALING

SIMPLIFIED

By BERNARR MacFADDEN

ازبیرن میک فیڈن، امریکا

قدرتی علاج کے مشہور داعی اور امریکا کے رسالہ "فریکیل کچنر" کے ایڈیٹر  
مسٹر برن میک فیڈن کا یہ غیر معمولی اور ہمساری درخواست پر انھوں نے  
خاص "ہمدرد و محنت" کے لیے بھیجا ہے۔ اس مقالے میں انھوں نے جن اصول و قوانین  
صحت پر روشنی ڈالی ہے وہ ہر انسان کے لیے لائق توجہ ہیں۔ اس سے بڑھ کر  
بات یہ ہے کہ امریکا کا ایک سمجھ دار طبقہ سبب مرض کے قدیم نظریے کا قائل ہونا جا رہا ہے  
یعنی اس کے نزدیک بھی جراثیم سبب مرض نہیں بلکہ مادہ اصل سبب مرض ہے۔  
طریق علاج کا جہاں تک تعلق ہو قدرتِ قادرِ جراثیم کو ہلاک کر دینے کے قابل نہیں ہیں  
بلکہ خون کو ناصاف مادوں سے پاک کرنے کے حامی ہیں۔ مسٹر برن میک فیڈن نے  
بہی نون کی صفائی کو صحیح سمجھا ہے اور اس عمل کو نظامِ جسمانی کے "اوپر ہال" کہتے  
کے مرادف سمجھا ہے۔

(ہمدرد و محنت)

## اسباب مرض اور علاج سے بحث کرنے

والی سائنس اس سائنس آف میڈیسن ہے اس موضوع پر  
ہمارے لیے دفتر کے دفتر جمع کر دیے ہیں اور مختلف بیماریوں  
میں جو علامات ظاہر ہوتی ہیں ان کے بھی ہزاروں ہی نام رکھ  
دیے ہیں۔ یہ سب میں نتیجہ جو غلط زاویہ نظر سے امراض کے مطالعہ  
کرنے کا جسکی وجہ سے متعدد صورتوں میں اصل اسباب مرض پر  
پردہ پڑ جاتا ہے اور ہمیں معلوم ہو سکتا ہے کسی مرض کا بنیادی اور اصل  
سبب کیا ہے۔ ہمارے نزدیک سب سے بڑی غلطی اس محلے  
میں یہ کی جاتی ہے کہ جو قوم کو اصل سبب مرض تصور کیا جاتا ہے چونکہ  
جیسے ہی جو قوم کو پتہ چلتا ہے سبب مرض کی تحقیق و تلاش کا کام  
ختم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ ہمارا اس پر ایمان ہے کہ نظامِ  
جسمانی میں جو ٹورسکی موجودگی سے یہ کسی طرح لازم نہیں آتا کہ اصل  
میں وہی بیماری کا سبب بھی ہے۔ اس معاملے میں ہماری تحقیق  
تو یہ ہے کہ مرض کے بنیادی اسباب غلط اور ناقص طرزِ معاش و شرت  
زیادہ بیٹھے رہنے کی عادت، غلط قسم کی غذا اور ناصاف آب  
ہوا۔۔۔۔۔۔ اور اسی فیصل کی بہت سی بے عنوانیاں  
میں جو قوانین زندگی اور اصول صحت سے انحراف کے ہم صفے

ہیں اور کسی مرض یا سلسلہ امراض کا سبب ہوتی ہیں۔

بہت سے سمجھ دار ڈاکٹروں کا بیان یہ ہے کہ وہ اپنے  
علاج سے بیماری کو دفع نہیں کر سکتے۔ اس سلسلے وہ جو کچھ  
کرتے ہیں اس کا حاصل اس سے زیادہ نہیں ہوتا کہ نظامِ جسمانی  
میں ایک ایسی حالت پیدا ہو جائے جو مرضی علامات کو۔۔۔۔۔  
جیسی بھی وہ ہوں۔۔۔۔۔ ختم کر دیں۔ دوسرے لفظوں  
میں اس کے معنی یہ ہوتے ہیں کہ جہاں اسباب مرض دور ہوا، ازالہ  
مرض کی جو طبی خصوصیات قدرت نے نظامِ جسمانی کو بخشی ہیں  
وہ خود بخود بروئے کار آجاتی ہیں اور مرض جاتا رہتا ہے۔

بیماریوں کو ہم دو قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

امراضِ عادیہ (Acute Diseases) اور امراضِ مزمنہ  
(Chronic Diseases)

امراضِ عادیہ میں ان تمام خطرناک علامات کو شمار کیا  
جاتا ہے جو ہمیں نمونیا، ملائمی فائڈ، پلو رسی اور امراضِ خبیثہ  
وغیرہ وغیرہ ناموں سے ملتی ہیں، یہاں تک کہ معمولی زکام  
بھی اسی زمرہ میں آتا ہے جو اس لیے کہ ہر چند کہ وہ شمرِ شروع  
میں اس قدر خطرناک نہیں ہوتا، مگر بہت سی خطرناک بیماریوں

کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔  
امراض مزمنہ کے تحت بھی بے شمار امراض آتے ہیں۔ ان میں غالباً قلب کی بیماریاں سب سے زیادہ ممتاز ہیں اس کے بعد سرطان یا وجع مفاصل کا نمبر آتا ہے اور پھر ضعف اعصاب، ورم اعصاب، نشاء الدم قوی رہائی بلڈ پریشر اور اسی قبیل کی متعدد بیماریاں ہیں جو عند ذی غلطیوں اور دوسرے اسباب کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں، اکثر امراض حادثہ متعدی نوعیت کے ہوتے ہیں اور ان کے علاج میں جراثیم کو ہلاک کرنے کے بے ضرر طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں، مثلاً ان صورتوں میں مصنوعی طور پر بخاری کیفیت کا پیدا کرنا بڑی زبردست اخلاوت کا حامل ہے، مونیو، گلوں کا آجانا، مسیحا دی بخار اور آنتوں سے متعلق دوسری قسم کے بخار وغیرہ تمام کے تمام اس کے تحت آتے ہیں۔ پھر ایسی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں جو بیرونی چھوت لگ جانے سے ہو جائیں۔ یہ حادثہ بھی ہو سکتی ہیں اور مزمن بھی۔ بعض جلدی بیماریاں بھی اس سبب کی بنا پر ہو سکتی ہیں، مثلاً جوڑوں اور ایسے ہی دوسرے کپڑے کو ٹوڑوں وغیرہ کے کاٹنے سے بہت سی جلدی شکایات ہو جاتی ہیں جن کا خارش سے خاصا قریبی رشتہ ہوتا ہے۔  
تقریباً ہر قسم کے امراض حادثہ عام طور پر فائے اور روحانی طریقہ علاج سے دفع ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ علاج بالماہر، دباؤ دہی کی رو سے دفع امراض کے لیے سرد پانی سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ بعض اوقات پانی نہ جب ذائقہ نیک ملا کر بھی پیئے نہیں اور کبھی شہد یا لیموں کا تازہ رس بھی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ غرض ہر صورت میں ہوتا وہ پانی ہی ہے۔ جب تک علامات مرض میں تخفیف نہیں ہو جاتی، نہ سیال غذا کا استعمال کیا جاتا ہے اور نہ ٹھوس کا۔ اگر مرض تکلیف دہ ہو اور اس کا ہمہ وقت امکان ہو کہ وہ خطرناک صورت اختیار کرے گا، عیسا کہ التہائی کیفیت، اور نشتر کے مانند چھیننے والی تکلیف سے اندازہ کیا جاسکتا ہے تو اس صورت میں مصنوعی طور پر بخار چٹھانا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ کچھ نہ کچھ بخار پہلے ہی سے کیوں نہ موجود ہو۔ مصنوعی بخار، علاج بالماہر مثلاً کولہوں کے غسل (Sitz Bath) وغیرہ کے ذریعہ چڑھایا جاسکتا ہے۔ پانی کا درجہ حرارت شروع میں شیر گرم یعنی ۹۰ درجہ فارن ہائٹ رہے، اس کے بعد

اس سے زیادہ تیز یعنی ۱۱۰ سے ۱۱۲ فارن ہائٹ تک جس حدت کو مریض برداشت کر سکے۔ اس درجہ حرارت میں مریض کو کم سے کم آدھ گھنٹے تک رہنا چاہیے، بشرطہ کہ مریض کا قلب اس حدت کو برداشت کر سکے جس وقت مریض کا سر جکڑانے لگے اور کم زوری کے احساس کے ساتھ اس کی نبض کی رفتار بھی تیز ہو جائے تو اسے خطرہ کی گھنٹی بجھنا چاہیے اور اس کے بعد پانی میں نہ بیٹھنا چاہیے اس قسم کے مصنوعی بخار دو تین بار چڑھانے سے مرض اس آسانی سے مریض پر پہنچ جائے گا جہاں سے صحت کا در شروع ہوتا ہے۔ بعض حالات میں ایک ہی مرتبہ بخار سے مرض اپنے آخری نقطہ پر پہنچ جائے گا۔ اور مریض رو بہ صحت ہوتا شروع ہو جائے گا بعض حالات میں انیہا بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کا ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

امراض مزمنہ کے علاج میں اس امر کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ مریض کی قوت حیات اور جسمانی طاقت کو بڑھا جائے۔ اس سے مریض کی قوت کا لحاظ رکھتے ہوئے تمام طریقوں سے مدد لینی چاہیے تاکہ ازالہ مرض کم سے کم مدت میں ہو سکے۔ یہ خیال رہے کہ نہ جی اور قوت کو بڑھانے کے لیے جو قوت بھی مریض میں ہو اسے صرف کرنا چاہیے مگر نہ اس حد تک کہ مریض تھک کر چڑا ہو جائے۔ البتہ ہلکی سی تھکن تک ہو جانے میں کوئی مضائقہ نہیں بلکہ یہ فائدہ کی صورت ہے۔

بغیر بھوک کبھی نہ کھایا جائے، اور اس کی سخت پابندی کی جائے۔ کھانے میں وہی چیزیں کھائی جائیں جو جسم کو پرورش کرنے والی اور قوت حیات کو بڑھانے والی ہوں۔ ہمیشہ دسترخوان پر سے اس احساس کے ہوتے ہوئے اٹھا جائے کہ اگر تھوڑا سا اور کھالیا جاتا تو کوئی چیز نہ تھا۔ ابھی بھوک ہو۔ اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ ایک وقت میں کھانے کی چیزیں طرح طرح کی نہ ہوں کہ اس سے بھی معین خراب ہوتا ہے۔

اپنے جسم اور تمام اعضائے رئیسہ کو اس طرح تربیت دیجیے جس طرح ایک جو کی گھوڑ دوڑ کے لیے اپنی گھوڑے کو سدھاتا ہے۔ روزانہ جسمانی ورزش نہایت ضروری خواہ ہاتھ پر بستر ہی پر ملائے جائیں مگر ملائے ضرور جائیں۔

روزانہ کھردسے تو ایسے سے بابرش سے تمام جسم کو اتنا رگڑا جائے کہ جلد گلابی پڑ جائے۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہیں ہو تو مناسب تو یہی بات ہو کہ تو ایسے سے جسم کو رگڑنے کا کام اپنے ہی ہاتھ سے انجام دیا جائے۔

صبح سویرے جب کہ سورج نکل رہا ہو، ننگے جسم پر سورج کی شعاعیں لینا اور صبح کی ہوا خوری بھی ازاں کہ مرض اور قیام صحت میں غایت درجہ مدد ہوتی ہو۔ اگر جسم کمزور نہ ہو اور ٹھنڈے پانی سے طبیعت نہ گھبرائے تو جس وقت جسم کو کھردسے تو ایسے سے رگڑو کہ خارش ہوں تو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بھی صحت افزا ہو۔ اگر نہانہ سکے تو سپنج کرنا چاہیے صبح کی ہوا خوری بھی بہت اچھی چیز ہو۔ بہت سی مریضیں بیماریاں محض اسی ایک ورزش کی مدد سے جاتی رہتی ہیں۔ روز حسب طاقت فاصلہ بڑھانا چاہیے، یہاں تک کہ آٹھ دس میل روزانہ تک نوبت پہنچ جائے۔ گہرے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے خاص طور پر جب کہ صبح کی ہوا خوری کی جائے۔ بچہ پھٹے کے اندر یعنی ہوائی جا سکتی ہوئی جائے اور خوب اچھی طرح خارج کر دی جائے۔ اس کے علاوہ ہر تیسرے چوتھے روز گرم پانی سے خوب صابن ملی کر نہانا بھی مفید ہو، اس طرح کہ آخر میں ایک لٹاؤ ڈرا ٹھنڈے پانی کا بھی ڈال دیا جائے۔

ان سب پرستاروں اور مریض کی دماغی کیفیت اور ذہنی حالت کو اہمیت حاصل ہو۔ مندرجہ بالا جن جن طریقوں سے آپ ازاں کہ مرض میں کام لیں ان پر پورا پورا بھروسہ اور یقین رکھیے اپنے طبی مشیر کی مدد سے۔ خواہ وہ طبیب ہو یا غیر طبیب۔ اپنی ضروریات کا ہوشیاری سے مطالعہ کرتے رہیے۔

بیرونی چھوت لگ جانے سے جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، ان پر اکثر مانع عفونت (اینٹی سپیٹک) دواؤں کی ضرورت پیش آتی ہو۔ بعض بیماریوں میں ڈاکٹر مہاجان سلفاؤں و سلیکن گرم پانی سے غسل کے بعد لگائے کو بتاتے ہیں حالانکہ ان کے علاوہ اور بہت سی نوثر مانع عفونت دوائیاں ہو سکتی ہیں جو استعمال کرنی چاہئیں۔ ان میں بعض بیماریاں ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا مقامی علاج سے کام نہیں چلتا بلکہ خون کی صفائی کر کے پورے نظام جسمانی کو اور ہل کر دے صحت نصیب ہوتی ہے۔

صحی سانس کا یہ ایک مخفیہ سا خاکہ ہو جو میں نے پیش کیا ہے اس میں میں نے ازاں کہ مرض جو موٹے موٹے اصول ہو سکتے تھے بس ابھی کو پیش کیا ہو، ورنہ کہیں اگر اسے تفصیل کے ساتھ لکھا جائے تو غالباً اس کی ایک ایک شق کے لیے مستقل دفتر چاہئیں۔

## قیمتی نکات اور معقول نسخہ جات کا نادر ذخیرہ

## پاکٹ فارماکوپیا

پاکٹ فارماکوپیا طبی دنیا میں بالکل نیا اور انقلاب انگیز اضافہ ہے۔ اس کے عالمائے اور محققانہ مضامین ناؤ روزگار اور جدید ترین فن تشخیص کے اصول اور رموز اس خوبی کے ساتھ مرتب کیے گئے ہیں کہ آپ ہزاروں ہزار اچھوتوں اور بچہ رگیوں میں بھی اس مرض کی بہت جلد اور نہایت آسانی سے تشخیص کر لیں گے۔ فن علاج میں اسے بہتر اور معقول نسخہ ملیں گے کہ ان کے مقابلے پر کوئی بیاض پیش نہیں کی جاسکے گی۔ تشخیص علاج غذا اور دیگر ضروریات مطلب پراساس نم کی کتاب موجود نہیں ہو، اس وجہ سے اس کی قدر و قیمت کا اندازہ حد قیاس سے باہر ہو۔ آپ کے مطلب اور کتب خانے میں اس کتاب کا اضافہ نہایت ضروری ہو۔ قیمت صرف چار روپے علاوہ محصول

پت:۔ ناظم شعبہ تالیف مکتبہ حکیم حافظ محمد تقی الدین (فاضل طب البحر احوال) کھاتوی ضلع مظفرنگر۔

جن اصحاب کا ممبر خیر یاری ہو ان کا چندہ ختم ہو گیا ہے ازراہ نوازش آئندہ سال کے لیے چندہ بذریعہ منی آرڈر کیج کر خیر اندیش:۔ مینجر ہمدرد صحت، دہلی

## ضروری اطلاع

ممنون فرمائیں۔

# آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟

محمد اقبال سلمانی، ایڈیٹر سالانہ "پریت لڑی" پربت نگر، پنجاب

ڈول نہ ہونے پائے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی طاقاتی یا تیمارداری جو بیمار پر کسی یا تیمارداری کے سلیقے سے بے بہرہ ہو، کوئی ڈاکٹر یا حکیم جو اپنے پیشے کے آداب سے نا بلند ہو، اس کے منہ پر ہی یہ کہہ دے کہ اس کی حالت خطرے سے باہر نہیں۔ ایسی کسی بھی رائے کا اثر قبول نہ کیا جائے۔ ہمارے گرد و پیش کے تجربات سے بہت سی ایسی مثالیں مل سکتی ہیں کہ جن مریضوں کو بڑے بڑے ماہر ڈاکٹروں اور طبیبوں نے لاعلاج قرار دے دیا، ڈ بھی موت کے منہ سے نکل کر زندگی کی گود میں واپس آ گئے۔ بیمار کی اپنی ذہنی کیفیت، علاج اور تیمارداری سے بھی کہیں بڑھ کر اس کی بیماری پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر وہ فطرتی ہی تو مصلحتی سامع بھی اسکے لیے خوف ناک ثابت ہو سکتا ہے، اگر وہ جاہلی ہو، تو ممکن ہے، دق اور سل جیسے مہلک امراض سے بھی نجات پا جائے۔

یہ نظریہ کہ انسان کی ذہنی کیفیت براہ راست اس کی کیفیت مرض پر اثر ڈالتی ہے، محض نظریہ ہی نہیں بلکہ ایک نفسیاتی سچائی ہے۔ طب قدیم اور طب جدید دونوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا اور اس سے فائدہ اٹھا یا ہے۔ ولیم جیمز لکھتا ہے: "ذہنی کیفیتیوں کا نتیجہ فطری جسمانی کی بعض سرگرمیوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے جو ان کے ذریعہ سانس، دوران خون، ہڈیوں کے تناؤ، غدودوں اور انزیموں کے عمل و فعل میں نمایاں نہیں تو غیر نمایاں تبدیلیاں ضرور پیدا ہوتی ہیں۔ دماغ کی تمام حالتیں حتیٰ کہ سرسری خیالات و محسوسات بھی جسمانی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔" امریکا کے محکمہ غذا کے ایک سابق رکن ڈاکٹر ہاروے وے کا قول ہے کہ خوف جسم کی بعض رطوبتوں کو متعفن زہری شکل میں تبدیل کر دیتا ہے اور یہ زہر اعضا میں سرایت کر کے بیماریاں پیدا کرتا ہے۔" اور مایہ رکھنا چاہیے کہ یہ قول غلط نہیں۔

در اصل بیماری کا سہم خود بیماری سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ سائب صرف دس فی صدی زہری ہوئے ہیں، لیکن بے شمار لوگ بے ضرر سانپوں کے

"آپ اچھے بیمار کیوں کر بن سکتے ہیں؟ یہ جملہ آپ

میں سے بہتوں کو نیا اور انوکھا معلوم ہو گا۔ وہ سوچیں گے اگر اس کے بجائے یوں ہوتا کہ آپ اچھے حکیم، اچھے دیکل یا اچھے تیمار کیوں کر بن سکتے ہیں۔ تو اس کا کچھ مطلب ہی ہوتا مگر اچھا بیمار بننا تو ایک بالکل ہی نرالی بات ہے، مگر وہ مطمئن رہیں، یہ کوئی نرالی بات نہیں۔ انسان بشرطے کہ وہ بیمار ہو اچھا بیمار بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک شائستہ اور مہذب زندگی کے مطالبے صرف تن درست انسان تک ہی محدود نہیں ہو سکتے، بیماری کی حالت میں بھی چند مخصوص ضابطوں اور اصولوں کی پابندی کرنی پڑے گی۔ یہ پابندی ہمیں نہ صرف بیماری سے عہدہ برآ ہونے میں، و دے گی بلکہ بیماری شخصیت میں بھی خوب صورتی اور عظمت پیدا کرے گی۔

اگر کوئی شخص بیمار ہو تو اسے اپنے آپ کو اچھا بیمار ثابت کرنے کے لیے اس عقیدے پر ایمان لانا ہو گا کہ بیماری ہم پر کسی ٹکھی ہوئی تقدیر کے مطابق نازل ہیں ہونی بیماری کو زور شدہ تقدیر سمجھنے کا سبب ہے نقصان یہ ہو کہ بیمار اپنی قوت ملافت سے پورا پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتا اور بعض حالتوں میں اپنے آپ کو بالکل ہی بیماری کو حوالے کر دیتا ہے اس کے برعکس چار صحیح عقیدہ یہ ہے کہ قدرت اپنی تمام مخلوقات کو تن درست اور صحت مند دیکھنا چاہتی ہے۔ اس کے کھلے صحن میں زندگی بسر کرنے والے جان دار، وہ مچھرائی دے ہو یا آسمان کی بلند یوں میں اڑنے والے پرندے، کبھی بیمار نہیں ہوتے۔ وہ اپنے روز پیدائش سے موت کے آخری لمحے تک ہمیشہ تن درست رہتے ہیں۔ زمین کی مٹی میں حورج کی شعاعوں میں، ہوا اور پانی کی لہروں میں زندگی، صحت اور قوت کے لازوال خزانے پوشیدہ ہیں۔ بیماری کو خدا یا قدرت سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ خدا نے شفا پیدا کی ہے بیماری نہیں، اور جو چیز اس نے پیدا ہی نہیں کی وہ بیماری تعذر کیوں کر ہو سکتی ہے؟

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے مرض کے دوران میں ہر لحظہ پر امید رہے کسی جی حالت میں پاپس نہ ہو، اس کا دل ڈانواں

ڈٹنے سے مر جاتے ہیں۔ موت کا سہم اُن کے دل میں زندگی کی اُمید ہی باقی نہیں رہنے دیتا۔ مریض کو اگر وہ صحیح معنوں میں شفا یابی کا خواہش مند ہو جو صمدہ مندی کے ساتھ بیماری کا معطلہ کرنا چاہیے۔ اُسے اپنی قوت ارادی پر اپنے معالج پر ادرست زیادہ قدرت کی شفا بخشی پر بھروسہ کرنا چاہیے اور یقین رکھنا چاہیے کہ وہ مردِ صحت یاب ہو جائے گا۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنے دوستوں، عزیزوں اور بڑوں میں اپنی بیماری کا اشتہار نہیں دیتا۔ بعض نہیں، بلکہ اکثر لوگ اپنی جھوٹی سے جھوٹی بیماری کے اخفا پر بھی قاذ نہیں سمجھتے وہ اپنے ہر لہنے والے کے سامنے اپنی تکلیفوں کا اظہار کرتے ہیں۔ یہی عادت نہیں ہو لیکہ ثبوت ہے اس بات کا کہ بیمار کی شخصیت بہت جھوٹی ہو۔ اپنی تحیفوں اور پریشانیوں کو ذکر کر کے ہم اپنے لئے دلوں کی کیا خدمت سر انجام دیتے ہیں؟ کسی شخص کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اپنی ناخوشی میں دوسروں کو شریک ہونے پر مجبور کرے۔ اگر کوئی بیماری خود بخود ظاہر ہوتی ہو تو یہ الگ بات ہو۔ ورنہ بیماری، بیمار کا بالکل نجی اور ذاتی معاملہ ہے جس کا علم صرف معالج کو ہونا چاہیے اور بیمار کو۔ بعض لوگ اپنی بیماری کی داستان کو اس طرح مزے لے لے کر لوگوں کے سامنے بیان کرتے ہیں گویا بیماری میں مبتلا ہونا ان کا کوئی قابل فخر کارنامہ ہو، مگر وہ وقت قریب ہو، جب بیمار ہونا قابل فخر نہیں بلکہ شرمندگی کا موجب سمجھا جائے گا۔ بیماری کو وہی درجہ دیا جائے گا جو کسی بھی اخلاقی عیب کو آج دیا جاتا ہے جس طرح ہم اپنی اخلاقی کمزوریوں کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں اسی طرح ہم اپنی بیماریوں کو بھی چھپا کر رکھتے۔ صرف اچھی جسمانی صحت پر ہی فخر کیا جاسکے گا۔

بہت مدت ہوئی ہیں انجھلستان کے ایک بلند پایہ ادیب کے حالات زندگی کا مطالعہ کرتے ہوئے یہ پڑھا تھا کہ وہ فریاد میں سال سپٹ کے کسی موزی مرض مبتلا رہا، اس مرض سے اس کی موت واقع ہوئی، مگر اس کے جبروت، بیکر ضبط کی داد نہیں دی جاسکتی کہ مرتے دم تک اس کے معالج کے سوا کسی بھی شخص کو اس کی بیماری کا علم نہیں ہو سکا۔ یہاں تک کہ اپنی بیوی اور بیٹی کے سامنے بھی اُس نے کبھی اپنی تکلیف اظہار نہ کی۔ ان مریضوں کے لیے جو اپنی اذیت سے اپنے بیمار ہونے کے اخفا پر بھی قاذ نہیں، صاحبِ موصوف کی ذات میں ایک قابل تقلید نمونہ ہے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو ڈاکٹر یا طبی کے سامنے اپنی بیماری کی بے کم و کاست کیفیت پوری اخلاقی جرأت کے ساتھ بیان کر دے۔ مگر وہ کیفیت بیان کرتے وقت پوری وضاحت سے کام نہ لے گا، تو اس کا نقصان بھی اسی کو ہوگا۔ معالج کی تشخیص میں غامی رہ جائے گی، علاج نہ صرف ٹھیک نہیں ہو سکے گا، بلکہ ہو سکتا ہے کہ غلط علاج کے ذریعے بیماری میں ناقابل اصلاح بگاڑ پیدا ہو جائے۔ اکثر نوجوان جو اپنی بے راہ روی اور حماقت سے پیچیدہ بیماریاں مول لے لیتے ہیں اُن کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ اشتہار داری دواؤں کے ذریعے گھر بیٹھے اپنا علاج خود کر لیں، جب اس میں کام یابی نہیں ہوتی اور انھیں بادل ناخواسہ کسی طبی کے رجوع کرنا پڑے تو شرمندگی اور کمزوری سے بچنے کے لیے اپنے سارے کوساں حالات پر روشنی نہیں ڈالتے نتیجہ ہی ہوتا ہے جس کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔

طبیعی سے کوئی بات پوشیدہ نہ رکھی جائے اور کوئی غلطی، ناانافی یا بد پریشی چھپانے کی کوشش نہ کی جاوے بیماری کسی اخلاقی لغزش ہی کا نتیجہ کیوں نہ ہو، اچھی معالج کے سامنے اس کا صاف صاف اعتراف کر لینا چاہیے بعض مریض غالباً اس اندیشے سے بھی اپنی بیماری کی مکمل تفصیل طبی کے سامنے نہیں رکھتے کہ بیمار دان کا راز افشا ہوگا اور ان کی پوزیشن خطہ میں پرچم لے۔ یہ اندیشہ بہت حد تک بے بنیاد ہے۔ کوئی بھی ڈاکٹر یا جیم اپنے مریضوں کے راز افشا نہیں کرے گا۔ مریض اپنے مرض کو اخلاقی نقطہ نما سے اہمیت دیتا ہے، لیکن معالج اُسے فنی نقطہ نگاہ سے دیکھ کر آخر الذکر کے نزدیک کوئی اثر سے برا مرض بھی تعجب کا باعث نہیں ہو سکتا۔

اچھا، بلکہ بہت اچھا بیمار وہ ہے جو بیماری کے دوران میں صبر و ضبط کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑتا اور جہاں تک اس کا بس چلے کرب و بے چینی کے اظہار سے باز رہتا ہے۔ یہاں ایسے لوگ دیکھے ہیں جو شدید سے شدید تکلیف میں بھی اپنی زبان کو آلودہ فرما دینے لگتے۔ کئی برس گزرے، مریض ادھیڑ عمر کی ایک عورت دیکھی جس کی دونوں ٹانگیں ایک حادثے کی نذر ہو گئیں، اُس وقت بھی جب وہ ہسپتال میں لائی گئی اس کی کٹی ہوئی پنڈلیوں سے خون کی دھاریں بہ رہی تھیں جس صبر و ضبط کے ساتھ وہ اپنی کرب انگیز فریادیں لبت



## آپ اچھے یا دکیوں کر بن سکتے ہیں ؟

محاملات میں بہت مسرور دل، ثابت قدم اور حوصلہ مند رہو رہنا۔ لیکن محض ایک درجہ حرارت کے اتار چڑھاؤ پر اُس نے ایسی بے حوصلگی کا مظاہرہ کیا جو اس کی ذات سے بہت بے جوڑ معلوم ہوتا تھا۔

بعض نازنین قسم کے لوگ بیماری کی حالت میں کراہنا یا ہائے دائے کرنا اپنی نزاکت طبع کا خردی جزو خیال کرتے ہیں۔ متوسط اور امیر گھرانے کے لوگوں میں یہ عادت عام ہے زیادہ دن نہیں گزرتے، ہمارے پرکوس ہی میں ایک نوجوان لڑکی کو بخار ہو گیا، اس کی فریاد و شکایت، بے تابی و بے چینی میں ایسی شدت تھی گویا سخت درد و اذیت میں مبتلا ہے۔ آپ کو یہ جان کر تعجب ہو گا کہ میسر پچھڑ ۹۹ سے زیادہ نہ تھا۔ کسی شخص کے احساسات خواہ کیسے ہی نازک کیوں نہ ہوں مگر ایسی نزاکت جو معمول سے نصف درجہ زائد حرارت بھی بردہ نہ کر سکے، میرے نزدیک نہایت کمزور اور قابل نفرت چھپو پن ہے۔

پس یہ مانتے ہوئے بھی کہ ہر شخص کے صبر برداشت کی حد یکساں نہیں ہوتی، یہ سفارش بے جا معلوم نہیں ہوتی کہ کم سے کم معمولی تکلیفوں کو صحت و خوبی کے ساتھ برداشت کرنا ہر بیمار کا پہلا فرض ہے۔ وہ مریض کیا ہی پیارا اور خوب صورت معلوم ہوتا ہو جو نہ جھنجھے نہ بلبلے، نہ شکایتوں کے دفتر کھولے، نہ ماتھے پر بل ڈالے، نہ دو اپیتے وقت غم و غصہ ظاہر کرے نہ مرم پٹی کرے وقت اپنی تکلیف اور بے چینی کی نمائش کرے، بلکہ اس کے خلاف اپنی تکلیف کے ساتھ سمجھوتہ کرے اپنی بیماری کو اپنے لیے سہل بنانے کی کوشش کرے۔

اچھا بیمار وہ ہے، جو اپنے علاج کے معاملے میں ملوث سے کام نہیں لیتا، بلکہ مستقل مزاجی کا ثبوت دیتا ہو۔ اگر وہ اپنے اعتماد کی رے یونانی کو بہتر سمجھتا ہو تو محض کسی دوست یا بزرگ کے کہنے سے اُسے ترک کر کے ایڑ پھٹی یا ہربو پھٹیک علاج کا تجربہ نہیں کرنا۔ علاج عام طور پر وہی کامیاب ثابت ہوتا ہو جس پر خود مریض کو بھی اعتماد ہو۔ اعتماد بچلے خود ایک علاج جو اس مریض کی حالت بہت قابل رحم ہے، جس کی اپنی کوئی رائے نہیں۔ وہ بوا سیر کے لیے ہربو پھٹیک دوا کا مہینہ بھر گا کیس خرید لایا، لیکن ابھی اس نے چار ہی دن دوا استعمال کی ہو کر اُسے کسی شخص نے بتایا کہ یہی کورس میں خود استعمال کر چکا ہے

مک پہنچنے سے روکتی ہوگی اس کا اندازہ لگانا میرے لیے آج بھی ویسا ہی مشکل ہے جیسا اُس وقت۔ جب میں اُسے اپنے زخموں سے نکھیاں جھٹکتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ ایسا ہی قابل تعریف ضبط میں نے ایک نوجوان میں دیکھا تھا۔ اس کا ایک کندھا اور بازو سوڑا کا شکر سے جل گیا تھا، کا شکر کا زہر اُس کے خون، اس کی ہڈیوں میں سرایت کر گیا، اس کا جسم پھول کر گیا ہو گیا، زخم اتنے گہرے اور تکلیف دہ تھے کہ روٹ بدن بھی محال ہو گیا۔ بخار اتنا تیز کہ پنڈے کو ٹھوننا بھی مشکل تھا، درد سرتنا سخت کہ نیند حرام ہو گئی، وہ کئی ہفتہ بستری پر بڑا رہا، قریباً ہر روز اس کی بیماری پرسی کے پیسے جایا کرتا تھا میں نے بھی اس کی زبان سے اُف یا آہ نہ سنی تھی۔

میں یہ تسلیم کرنے کے لیے تیار ہوں کہ ہم میں سے ہر شخص بالکل ایسے ہی ضبط و تحمل کی مثال پیش نہیں کر سکتا۔ بعض لوگ قدرت ہی کی طرف سے بہت بڑا ظرف ملے کر آتے ہیں۔ لیکن میرا وہ سن زیادہ تر ان لوگوں کی طرف ہو جو معمولی بیماریوں میں بھی شکایت پر قائل ہونے کی کوشش نہیں کرتے۔ عرصہ گزرا میرے واقعہ کاروں میں ایک صاحب کو معمولی بخار ہو گیا، وہ میرے مکان کے ساتھ ہی ایک کمرے میں رہتے تھے۔ وہ ایسی بے صبری کے ساتھ جھنجھٹے چلاتے اور دوا دلا کر کہ ہم پریشان ہو گئے۔ میں ان کے پاس گیا تو وہ خود ہی کہنے لگے "میں بچوں کا ہیں چلاؤں کا اور آپ کو سوسے نہیں دوں گا۔ میری چار پائی، اُٹھو اور دفتر کے پرے کمرے میں بچھو دو" چنانچہ ایسا ہی کیا کیا مگر یہ طرہ سڑک کے کنارے واقع تھا۔ رات چلتے لوگ بھی اس اٹھکے بیمار کی چیخ و پکار سن کر ٹھہر جاتے۔ دروازے پر جھکنا لگا رہتا تھا۔

ایک اور شخص کا واقعہ جو بخار ہی میں مبتلا تھا، اس سے بھی زیادہ دل چسپ ہے۔ وہ اپنی تکلیف اور پریشانی کے اظہار کے لیے تقریباً میٹر کا محتاج تھا۔ ایک تیار دار نے جو اس کا طبیعت شناس تھا، تقریباً چکر لگایا، اور اس خیال سے کہ وہ بہت بے چین نہ ہو، درجہ حرارت صبح سے ایک کم یعنی ۱۰۲ کے پائے ۱۰۱ بتایا۔ بیماریا کتنی ہو گئی کہ حرارت قابل برداشت ہو وہ پہلو بدل کر چپ ہو گیا۔ اُسی وقت اس کے لڑکے نے بھی آکر تقریباً میٹر لگا دیا اور کہا درجہ حرارت ۱۰۲ ہو۔ یہ سننے کی دیر تھی کہ مریض پھر گراہنے لگ گیا۔ میاں یہ اعر قابل ذکر ہے کہ مریض بہت ہلکا تھا اور مضبوط جسم کا لنگ تھا۔ اپنے کا رد باری اور جتن لگی

اس سے خاک بھی فائدہ نہیں ہوا سمجھے تو یونانی علاج کو شفا ہوئی تھی اس نے کورس کا استعمال ترک کر کے یونانی علاج شروع کر دیا۔ ابھی یہ بھی معلوم نہ ہونے پایا تھا کہ نیا علاج فائدہ پہنچا رہا ہے یا نقصان کا اس دوران میں کسی اور شخص نے اپنے ایک خاندانی اور جادو اثر دیکھنے کا تجربہ کرنے کی ترغیب دلائی۔ مگر جب ٹوٹنے سے حالت اور بھی بدتر ہو گئی، تو اس نے کوئی اشتہاری مرہم منگوایا۔ مرہم سے کوئی فائدہ نہ ہوا تو بعض لوگوں کے مشورے کے مطابق اپریشن کرائے کا فیصلہ ہوا، مگر یہ ارادہ بھی صرف اس لیے ترک کر دیا کہ ایک دوست نے اسے اپریشن کی تکلیف سے خائف کر دیا۔ اب وہ پھر ہومیو پیتھک کورس کو آؤ کر دیکھنا چاہتا ہے۔ یہ وہ بیمار ہے جو اپنی بیماری کو خود بگاڑ کر بد سے بدتر حالات کی طرف قدم اٹھا رہا ہے۔

صرف طریق علاج ہی پر نہیں، معالج پر بھی اعتدال کا ہونا لازمی ہے جس مریض کو اپنے معالج کی فنی قابلیت پر بھروسہ نہیں، اس کا صحت یاب ہونا مشکل ہے۔ اچھے سے اچھے نسخے بھی اسے فائدہ نہیں پہنچائیں گے ایک حکم صاحب کی میری دیرینہ رسم رہا ہے۔ وہ ملازمے میں منہو رہتا دودھ دور کے مریض ان کے پاس پہنچتے ہیں، لیکن مجھے چون کہ ان پر اعتماد نہیں، اس لیے اپنے یا اپنے کھردلوں کے علاج معالجہ کے سلسلے میں، میں نے انہیں کبھی تکلیف نہیں دی جب کسی معالج کا انتخاب کر لیا جائے تو یہ توقع نہ رکھی جائے کہ دوا کے حلق سے آتے ہی کوئی معجزہ ظاہر ہو جائے گا۔ اگر مرض پُرانا اور پیچیدہ ہو تو معالج کو علاج کے لیے زیادہ سے زیادہ ملت دینی چاہیے۔ بعض مریض استقلال کے ساتھ کسی ایک ڈاکٹر یا طبیب کا علاج جاری نہیں رکھتے۔ آج ایک کے زیر علاج ہیں تو کل دوسرے کے۔ یہ تلون جہاں اخلاقی لحاظ سے نامناسب ہیں وہاں طبی لحاظ سے نقصان دہ بھی ہے۔ معالج اسی صورت میں تبدیل کرنا جائز ہے جب اس کا علاج ذاتی تجربے سے یا دوسرے کن ثابت ثابت ہو کسی معالج کو بے لحاظی سے جواب دینا یا اس کی لا علمی میں کسی دوسرے معالج سے رجوع کرنا ایک ایسے مریض کے شایان شان نہیں۔ پہلے معالج کا شکریہ ادا کر کے اور اسکی دوستانہ طور سے اجازت لے کر ہی کسی دوسرے طبیب کا علاج اختیار کرنا چاہیے۔

اچھا بیمار وہ ہے جو اپنی بیماری کے دوران میں اپنے جسم

اور دماغ کو مکمل آرام کرنے کا موقع دیتا ہو بعض مریض بیماری کی حالت میں بھی ادھر ادھر ٹھٹھٹے رہتے یا کسی نہ کسی کام میں مشغول رہتے ہیں۔ اس میں فخر کی کوئی بات نہیں کہ انسان اپنے ٹھٹھٹے ماندے اور بیمار جسم سے بھی برابر کام لیتا رہے، کیوں کہ اس طرح جسم کی قوت مدافعت کو نقصان پہنچتا ہے اور بیماری کے تسلط کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں جسم کے علاوہ دماغ کو بھی مکمل آرام و سکون کا موقع ملنا چاہیے۔ مریض کے لیے زیادہ باتیں کرنا، بحث مباحثے میں حصہ لینا، مطالعہ کرنا، غور و فکر میں ڈوبے رہنا جسمانی مشقت ہی کے برابر مضر ہے۔ بھنگن بھی کسی طرح کی اچھی نہیں۔ جسمانی مدافعتی۔

صرف بیماری کے دوران میں بلکہ بیماری سے نجات پا کر بھی کچھ عرصہ کامل آرام کی ضرورت پاتی رہتی ہے۔ بیماری سے اٹھنے ہی انسان اس قابل نہیں ہو جاتا کہ پوری استعداد کے ساتھ اپنے روزانہ فرائض میں منہمک ہو جائے۔ بیماری سے اٹھنے اور قبل مرض کی سی حالت پر پہنچنے کے درمیان وقفہ کو کوہم "بیماری کی کمزوری" کا نام دیتے ہیں اس وقفے میں جسم تیزی تیزی سے اپنی کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنا چاہتا ہے۔ اس کی ایک سادہ سی علامت یہ ہے کہ سبک ہو کر بڑھ جاتی ہے۔ اکثر لوگ کھانے پینے کے معاملے میں بے اعتدالی کرتے ہیں عودہ ہونے کو ٹھوڑی دور پر سبزی غذاؤں اور بیماری کے عام اثرات کی وجہ سے معطل ہوتا ہے، اس لیے وہ غذا کے یک باگی اور پہے در پہے دیاؤ کو برداشت نہیں کر سکتا۔ یہی وقت انتڑیوں کو بھی پیش آتی ہے جو جسم کا اندرونی نظام پھر گڑبگڑ جاتا ہے۔ گیا ہوا مریض پھر واپس آ جاتا ہے۔

جو لوگ بیماری سے اٹھتے ہی جسمانی یا دماغی محنت میں مصروف ہو جاتے ہیں ان کی صحت کبھی اچھی نہیں رہ سکتی۔ ایسے لوگ عام طور پر دائمی مریض ہی رہتے ہیں۔ آرام، بیماری کے دورانیہ میں، آرام، بیماری کے بعد۔ ایک سنبھرا اصول ہے جس پر سب بیماریوں کو عمل کرنا چاہیے۔ ہر شخص کو اپنی بیماری کی نوعیت اور اپنے حالات کے مد نظر خود فیصلہ کرنا ہو گا کہ اسے بیماری سے اٹھ کر کتنا عرصہ آرام کرنا چاہیے۔ میرے خیال میں جتنے دن کوئی شخص بیمار رہے، اتنے ہی دن اسے آرام کرنے کی ضرورت ہے۔

میں نے اکثر لوگوں کو دیکھا ہے کہ زکام کی حالت میں بھی دفتر چلے جانے میں، لیکن اگر مجھے یہ تکلیف ہو جائے، تو میں

آپ اچھے مریض کیوں کر بن سکتے ہیں؟

سر کے بالوں میں کنگھی کرے گا، روزانہ مسواک کرے گا، فرش پر ہتھوڑے سے احتراز کرے گا، موسم کے مطابق روزانہ نہا دوسرے تیسرے دن لباس بھی بدلے گا۔ وہ خواہ وہ کتنی ہی بدذائقہ کیوں نہ ہو، مقررہ وقت پر بغیر کسی اصرار کے پنی لے گا۔

اگر مرض مستحضر ہو تو مریض کا فرض ہو کہ جس تکلیف میں وہ خود مبتلا ہو اس میں دوسروں کو بھی مبتلا کرے گا سبب نہ بنے کسی شخص کے ساتھ مصالحتہ کرنے کے لیے ہاتھ نہ بڑھائے، خود کسی کے قریب ہو کر بیٹھے نہ کسی دوسرے کو اپنے قریب بیٹھنے کی دعوت دے، کسی تقریب کسی جگہ کسی دعوت میں شامل نہ ہو، اپنے کپڑے، اپنا بسترو اور برتن الگ رکھے، اگر کوئی شخص اس کی چھوت چھات سے بچنے کے لیے احتیاطی تدبیریں اختیار کرتا ہو تو اسے اپنی جگہ نہ سمجھے، بلکہ اسے بخوشی گوارا کرے۔

آخر میں اچھا بیمار ملکہ اچھا انسان وہ ہو جو اپنی بیماری سے سبق حاصل کرے، جن بد پر میزیوں کے سبب وہ بیمار ہو ان کا اعادہ نہ کرے، جن طبیعوں نے اس کا علاج کیا ان کا شکریہ ادا کرے، جن عزیزوں اور رشتہ داروں نے اپنے آرام و راحت کو قربان کر کے اس کی تیمارداری کی ان کا احسان فراموش نہ کرے اور اپنے دل میں عہد کرے کہ ضرورت کے وقت ان کی خدمت سر انجام دینے میں کوتاہی نہ کرے گا۔ بیماری کو قدرت کی ایک سبب سمجھے، زندگی کی جو فہمت اسے اب مل گئی ہو اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائے اور اسے اپنی گزشتہ غلطیوں اور خامیوں کی تلافی کے لیے ایک قیمتی موقع سمجھے +  
(ذریعہ تصنیف کتاب "آداب زندگی" کا ایک)

تازہ اور صاف سفرداشت او  
صحیح الوزن باقاعدہ تیار شدہ مرکبات  
درکار ہوں  
بمدرہ دو آخانہ، دہلی سے طلب فرمائیے

دفتر سے چھٹی بے لوں تھا۔ مجھے نہ صرف خود آرام کی ضرورت ہو بلکہ دوسروں کے آرام کو بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ میں یہ پسند نہیں کروں گا کہ میری وجہ سے کوئی اور شخص اس تکلیف میں مبتلا ہو جائے۔ اچھا بیمار وہ ہو جو اپنی بیماری کو اپنی ہر جائز و ناجائز حرکت کے لیے معذرت کا وسیلہ نہیں سمجھتا، بعض مریضوں کو نیم ہو جانا ہو کہ چون کہ وہ سہا ہیں، اس لیے ان کی ناگوار باتیں بھی گوارا کر لی جائیں گی۔ وہ اپنے بیمار داروں سے بے مطالبے کر سکیں گے، جو بالکل جائز نہیں ہوں گے، مثلاً کھانے کو وہ چیز مانگیں گے جو مصالحے سے منع کر رکھی ہوگی، بیمار داری کے سلسلے میں اگر کوئی معمولی سے معمولی بات بھی ان کے خلاف منشا ہوگی تو رشتہ دوستی اور رنج کلامی پر قابو نہیں پاسکیں گے، اپنے آرام کے معاملے میں انتہائی خود غرضی کا اظہار کر سکیں گے لیکن گھر کے دوسرے افراد کی نیند یا آرام کا، بغیر کچھ خیال نہ ہوگا۔

کسی بیمار کے لیے بڑیا نہیں کہ وہ دائمی مجبوری کے سوا اپنے آپ کو بالکل ہی بیمار داروں کی مدد پر چھوڑ دے۔ اسے اپنی مدد آپ سے بے نیاز نہیں ہو جانا چاہیے، اگر کسی وقت بیمار دار پاس نہ ہو یا سوہا ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں کہ وہ خود اٹھ کر وہابی لے یا دفع حاجت کے لیے سہارا لیے تعبیر بیت الملائکہ چلا جائے یا ایسی ہی کوئی معمولی ضرورت خود پوری کر لے۔

کسی شخص کے بیمار ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ اس کی انسانیت بھی بیمار ہو گئی ہو، اس کے منہ سے کوئی ایسی بات نہیں نکلتی چاہے جو شائستگی، ہمدردی اور پاس داری کو مٹاتی ہو۔ اس سے کوئی ایسی حرکت سرزد نہیں ہوتی چاہے، جو دوسروں کے لیے کراہت کا باعث ہو، بعض مریض کھانسنے، عطوکنے اور ناک وغیرہ صاف کرنے میں بہت بے پردائی کا ثبوت دیتے ہیں، ملاقاتیوں یا بیمار پرسی کرنے والوں کا، سنا لحاظ نہیں کرتے، صفائی کا خیال نہیں رکھتے، ان کی آنکھوں میں جو چڑھ گئے رہتے ہیں، حجامت بہت بڑھ جاتی ہو، سر کے بال پریشان رہتے ہیں، ہونٹوں پر پھڑپھڑاہٹ رہتی ہیں، وغیرہ۔

اچھا بیمار جہاں تک ممکن ہو گا اپنی حرمت، صفائی اور شائستگی کو بیماری سے متاثر نہیں ہونے دینگا۔ بیمار داروں کو کم سے کم تکلیف دے گا، اپنی جسمانی صفائی کا حتی الامکان خیال رکھے گا اگر اسے نہانے کی اجازت نہیں تو کم سے کم ہاتھ منہ کی صفائی سے غفلت نہیں کرے گا۔ دن میں دو ایک بار آئینہ بھی دیکھو گا

از ایلمبرٹ، ڈبلیو۔ ایٹ ووڈ

(سلسلہ پانچ سنہ ۱۹۴۷ء)

# عالم گیر جنگ کا اثر فرنگیوں پر

## پلازما اور جنگ

پہلی جنگ عظیم میں بھی استعمال کیا گیا تھا لیکن اس عمل میں جو سب سے بڑی مشکل پیش آئی تھی وہ یہ تھی کہ خون دینے والے شخص کو نقل خون کے لیے مریض تک لانا پڑتا تھا۔ جو جوہر جنگی ماحول میں یہ طریقہ ممکن نہیں ہو۔ اور مزید برآں سالم خون کو کچھ مدت تک محفوظ رکھنا اور خراب ہونے سے بچانا بھی ناممکن ہو۔

ایک برطانیہ طبی افسر کپتان گورڈن۔ آو۔ داوڈ نے پانچ سنہ ۱۹۱۸ء میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ خون کا صرف آب خون یعنی پلازما ہی وہ جزو نہیں ہے استعمال کی ضرورت ہو۔ لیکن ریسرچ کا کام کہنے والوں نے اس نوجوان کو کئی خاص اہمیت نہ دی اور پہلی جنگ عظیم کے کچھ دنوں بعد تک اس کے تجربات میں سرگرمی نہیں دکھائی تھی۔ بعد میں اس نظریے کو کامیاب بنانے کی خدمت ڈاکٹر میکس ایم۔ اسٹرومیلے نے انجام دی۔ وہ گزشتہ جنگ میں اطالوی فوج کا ایک نوجوان اور پرجوش طبی افسر تھا اور اس نے دیکھا تھا کہ ہزاروں آدمی صرف صدمہ اور خضمہ آج خون کے باعث مر جاتے ہیں۔ کچھ دنوں بعد وہ اس ملک (امریکا) میں چلا آیا اور ان دنوں ہسپتالوں کے ہسپتال سے متعلق ہے۔

جنوری سنہ ۱۹۴۱ء میں بڑی اور عجیبی فوجوں کے سرجن جنرلوں نے اور "نیشنل ریسرچ کونسل" نے پلازما کے تجربات کے سلسلے میں پوری سرگرمی شروع کر دی اسٹرومیا اور دوسروں نے منجھد اور خشک شدہ پلازما کی افادیت کو ثابت کر دیا، اور یہ بھی دکھادیا کہ اس طرح کا پلازما کافی مدت تک اچھی حالت میں رکھا جاسکتا ہے۔ ان ہی نے وہ طریقے بھی ایجاد کیے جن کے استعمال سے پلازما کو محفوظ رکھنے سے پاک کرنے کے بعد ایک بھروسے لگ کے سفوف میں تبدیل کر دیا جاسکتا ہے اب پلازما "پلاسما" کے ذریعہ کے ذریعہ میں کسی ملک کو بھی نہ رسید مل یا جہاز لایا ہوئی جہاز بھیجا جاسکتا ہے، ہر ڈبہ کے ساتھ پلازما میں لانے کے لیے صفحا اور قطر پانی اور بڑی ٹنگی اور دوزی انجیکشن دینے کے لیے سوئی بھی رہتی ہے۔

جب "سالم خون" کے ایک اچھے "بدل" کے

شدید "صدمہ" مجروحیت میں مریض کے جسم میں دورہ کرنے والے خون کی فوری کمی ہو جاتی ہے جس کا خطرناک نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سببوں تک پہنچنے والے آکسیجن کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے لیکن جب رگوں میں پلازما داخل کر دیا جاتا ہے تو دورہ کرنے والے خون کی مقدار پھر بحال ہو جاتی ہے اور خون کے دباؤ کی ہلاکت آفریں کمی ٹوک جاتی ہے۔ جنگ کے زخمیوں کے لیے خاص طور پر اس کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ معسولی حادثات سے ان حادثات کی نوعیت جدا گانہ ہوتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے سپاہیوں کو شدید بیماری اور داخلی تناؤ پہلے ہی سے برداشت کرنے رہنا ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی ان کو جنگی راشن اور کم پانی پر زندگی بسر کرنی ہوتی ہے جو اس لیے زخمی ہو کر گرتے ہی وہ جی چھوڑنے لگتے ہیں اور ان پر صدمہ مجروحیت کا اثر دور غالب آ جاتا ہے۔

"پلازما حقیقی معنوں میں ایسے لوگوں کو ایک خطرناک بیماری سے اچھے آسانی سے بچاتا ہے جو مالی افریقہ میں ایک طبی رسد کو صرف معمولی مصائب جاتی سامان کے ساتھ آدمی رات سے آٹھ بجے صبح تک جاسو چلے ہوئے سپاہیوں کو بھی اندرون پڑی تھی لیکن چونکہ اس دستے کے پاس "پلازما" کی کافی مقدار موجود تھی اس لیے صرف چار آدمی ہلاک ہوئے اور باقی سب بچ گئے فوج کے سرجن جنرل میجر جنرل نابین۔ ٹی۔ کرک نے یہ خیال ظاہر کیا کہ یونس رشمالی افریقہ میں پلازما لے سب سے زیادہ مجروحین آتش کی جان بچاؤ تھی اور فٹنٹ جنرل جارج پیٹن نے اپنی بیوی کو یہ اعزاز خط میں لکھے تھے "پلازما اتنی تیز بخود میں لوگوں کو موت کے منہ سے نکال لیتا ہے کہ تم کو اس کا معین نہیں آسکتا۔"

اسی سے جنگی مجروحین اور سوختہ سپاہیوں اور صدمہ و دہشت زدگی کے مریضوں کے علاج میں "پلازما" دآب خون کی اہمیت ظاہر ہو۔ سالم خون کو مریض میں منتقل کر دینے کا عمل کوئی نئی چیز نہیں ہے، کیونکہ کسی حد تک یہ طریقہ علاج

## عالم گیر جنگ کا اثر من معالجہ پر

نقل سوڈیم (Pentothal Sodium) کو جو  
چھوٹے چھوٹے عمل برآسی میں بہت کارآمد ثابت ہوا ہے۔  
اس پوڈر کو ایک چھوٹی سی ڈبیہ نکال کر اس میں پانی ملا دیا جائے  
ہو اور انجکشن کی سوئی سے رنجی کی لگ میں داخل کر دیا جائے تو  
اس کا بعد کا اثر بھی خراب نہیں ہوتا اور مریض جلد ہوش میں  
آ جاتا ہے۔

فوجی سرجن کے پاس ایک چھوٹی جلدی سے منتقل  
کی جانے والی "ایس ریز" کی مشین بھی ہوتی ہے۔ اس کو پرواز کے  
ذریعہ میدان جنگ تک لے جایا جاسکتا ہے تاکہ زخمیوں کے جسم  
کے اندر دھات کے ٹکڑوں کی موجودگی کا فوراً پتہ لگایا جاسکے۔  
ان ذرائع سے اب زخمیوں اور جسم سوختہ سپاہیوں کی شرح  
اموات بہت گھٹا دی گئی ہے اور ان کی صحت یابی کی مدت بھی  
کم کر دی گئی ہے۔

بری اور بحری فوجی محکموں نے اب عضویاتی علاج  
کو بھی بہت ترقی دی ہے اور نقص اعضا کو دور کر دیا جاتا ہے۔  
سرجری سے کام لینے کا میدان بھی بہت وسیع ہو گیا ہے۔  
اس لیے اب بصورتی اور نقص اعضا میں نسبتاً بڑی کمی ہو چکی  
اندر ہوں کو بھی آسانی سے کارآمد بنایا جاسکے گا اور عضو بریدہ  
لوگ بھی آسانی سے نقل و حرکت کر سکیں گے۔

جلدی عمل تعلیم یعنی پیوند لگانے کے کام میں بھی ترقی  
کی گئی ہے اس سلسلے میں ایک مفید اختراع "ڈرما ٹون"  
(Dermatone) کی صورت میں پیش کی گئی ہے۔ یہ ایک  
مشین ہے جو پیوند لگانے کے لیے کھال کو آسانی سے تراش دیتی  
ہے۔ اس کا ڈیزائن سنہ ۱۹۳۸ میں شہر کنساس کے ڈاکٹر ایلی  
سی پگٹ (Padget) نے تیار کیا تھا۔ ان تمام اعتبارات  
سے آج کے فوجی ہسپتال بالکل مکمل اور ہر طرح کی چیزوں سے  
"مسلح" ہوتے ہیں۔

## گزشتہ اور موجودہ لڑائیوں میں بائی امراض

اکثر پھیل لڑائیوں میں سب سے بڑا طبی مسئلہ دشمن کے  
حملوں سے زخم و نقصانات کا نہ تھا بلکہ ان امراض کا تھا  
جو متعدی صودت میں پھیل جاتے تھے۔ شہنشاہ رز سیرنے  
یونان پر ایک بڑی فوج سے چڑھائی کی تھی، لیکن طاعون  
اور چیچک نے اس کے بہت سے سپاہیوں کا خاتمہ

منتقل فیصلہ ہو گیا تو اس کے بعد رضا کار معطیوں سے خون  
حصہ کرنے کے لیے ایک پروگرام بنایا گیا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ  
اب امریکی ریڈ کراس کے ذریعہ تیس مرکزوں پر لوگوں کا خون  
لیا جانے لگا اور اس سے پلازما تیار کیا جانے لگا۔ الغرض  
صرف استعمال نہیں بلکہ لفظی معنوں میں بھی یہ لڑائی شہر  
کے خون کی مدد سے لڑی گئی ہے۔ مزید تحقیقات کے ذریعہ بعد کو  
بھی ممکن ہو سکتا ہے کہ گھوڑے یا مویشیوں کے خون سے باڈی  
مصنوعی بدلوں سے پلازما تیار کیا جائے، مگر اس وقت چونکہ  
س چیرکی شدید اور فوری ضرورت جنگ کے لیے درپیش  
ہو گئی، اس لیے امریکہ میں تقریباً چالیس لاکھ معطلی ہر سال  
اپنا خون دینے لگے جس سے پلازما کا خاصا ذخیرہ تیار ہو گیا۔  
اور مختلف محاذوں کو بھیجا جانے لگا۔

لیڈ ریڈیوں میں "پلازما" تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے  
کہ خون کو مخصوص مشینوں میں انتہائی سرعت کے ساتھ گردش  
دی جاتی ہے اس سے حر کے سرخ اور سفید دانے نہ نشین  
ہو جاتے ہیں اور صاف پلازما دو دھ کی ملائی کی طرح سطح  
پر آ جاتا ہے۔ پھر اس پلازما کو "سیفون" (Siphon)  
یعنی خمدار نلیوں کے ذریعہ اٹک کر لیا جاتا ہے۔ بائی عنصر سے  
پاک کیا جاتا ہے اور منجمد کر کے اسے ایک ہلکے سفوف میں  
میدل کر دیا جاتا ہے۔

پہلے سالم انسانی خون کو مرلیض کے جسم میں منتقل  
کرنے کا جو طریقہ رائج تھا اس میں یہ دیکھنا پڑتا تھا کہ معطلی اور  
بابندہ کے خون کے جیسے ایک جیسے ہوں، مگر "پلازما" ہر  
قسم کے خون سے تیار کر لیا جاتا ہے اور ہر مریض کو دیا جا  
سکتا ہے۔

"پلازما" کے علاوہ صدیدی بعضین بھی جو خون کا ایک  
مرکز شکر کی جڑ دی، صدمہ کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ  
پلازما کی طرح خشک نہیں بلکہ سیال صورت میں ہوتا ہے۔ اس  
لیے مقطر پانی میں ملانے کا محتاج نہیں ہوتا۔ یہ اور اس کے  
انجکشن کا تمام سامان اتنا مختصر ہوتا ہے کہ ایک داسکت کی  
جیب میں آسانی سے رکھا جاسکتا ہے۔

آج کا فوجی سرجن بہت سے ترقی یافتہ ذرائع کو  
مسلح رہتا ہے۔ انہی میں چند روایتیں بھی ہیں اس کام کیلئے محاذ  
جنگ پر آتش گیر میلوں کو یا مکمل آلات کو استعمال کرنا مشکل  
ہوتا ہے اس لیے ایک نیا محاذ ایجاد کیا گیا ہے جس کا نام ٹیٹو

دیا جائے۔

چھاؤنیوں میں، بارکوں میں، اور جہازوں پر سپاہیوں اور دیگر ملازمین کی بڑی بڑی ٹولیاں کو حرکت دینے کے باعث جن کے ان لوگوں میں ایک دوسرے سے بہت نزدیکی اور قربت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے بیمار لوگوں کو منتقل ہونے اور متعدی صورت اختیار کرنے کا وسیع موقع مل جاتا ہے۔ چوں کہ فوجی ملازمین اور سپاہی بہت سے مختلف علاقوں سے بھرتی ہو کر آتے ہیں اور سوسائٹی کے مختلف طبقوں سے تعلق رکھتے ہیں، اس لیے یہ اپنے علاقوں کے امراض کا ذریعہ بھی اپنے ساتھ لاتے ہیں۔ پھر بھی جب تک یہ لوگ منظم چھاؤنیوں میں رہے ہیں وہاں کے مصلحتوں کے باعث ان کی صحت اچھی رہتی ہے۔

لیکن جو فوج لڑائی کے لیے محاذ جنگ پر بھیجی جاتی ہے، اگرچہ وہاں کی آب ہوا اچھی بھی ہوتی ہے، تب بھی عارضی انتظامات کے باعث احتیاطی تدبیریں بہت زیادہ کاروبہر ہوتی ہیں، دور دراز کے فاصلوں اور جہازوں پر جگہ کی کمی کے باعث بھی ہماری مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اب تک بلیریا اور بچش سے لوگوں کو بچانے کے لیے کوئی کامیاب ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا ہے۔ منطوقہ سداوے گرم ممالک میں ہی بیماریاں زیادہ پرمشہور کرتی ہیں۔

فوج کی متعدی بیماریوں میں بچش سے زیادہ پریشان کن ثابت ہوئی ہے اور بہت سے سپاہیوں کی سیکاری متعدی کا باعث ہو جاتی ہے۔ سرجن جنرل جے۔ سی۔ ہیگن نے لکھا ہے کہ شمالی افریقہ کے صرف ایک دیہات میں ہم نے اتنی بیماریاں موجود پائیں کہ ”طاعون، کوڑھ، چیچک، ٹیٹس، فائبر، ٹائفوس، بچش کی دو تین قسمیں اور وہ تمام جلدی امراض جو اب تک معلوم کیے گئے ہیں جزیرہ سیلان اور نیو گینی کے متعلق کپتان رکن سیکرے مندرجہ ذیل چیزوں کا تذکرہ کیا ہے، گندگی، بدبوداری، کپڑے کوڑھے، اسہال، بچش، بلیریا اور جاپانی باشندے“

## بلیریا سے خطرہ

نیو گینی، جزائر سلیمان، چین، برما، ہندوستان اور شمالی افریقہ پر تمام ممالک ایسے ہیں جہاں بلیریا کثرت سے پھیلتا ہے۔ بعض مقامات پر تو یہ بیماریاں دشمن سے بھی زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ جزیرہ ٹامان میں ہماری پہلی فوج

کمر دیا تھا۔ ازنہ وسطی کے جہازوں میں بھی اکثر وبائی بیماریاں فوجوں میں پھیل جاتی تھیں اور بہت سے آدمی مر جاتے تھے۔ جرمن شہنشاہ فریڈرک عظیم کی لڑائیوں اور فرانسیسی انقلاب کا فیصلہ بھی کسی حد تک متعدی امراض ہی کے ہاتھوں ہو تھا۔ سنہ ۱۷۹۷ء میں فرانس کی انقلابی فوجوں سے لڑنے میں ویشائی فوج کے سپاہیوں ہزاروں سے بارہ ہزار سپاہی بچش سے ہلاک ہو گئے تھے۔

نیولین کی وہ طاقت ور اور بڑی فوج جس نے روس پر حملہ کیا تھا، ٹائفوس، سکار اور بچش سے تباہ ہو گئی تھی۔ اسی طرح امریکن اور سپانیولی خانہ جنگیوں میں بھی متعدی امراض نے لڑائی کی صورت حال پر اثر ڈالا تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ اس صورت حال میں کچھ بہتری ہوتی گئی اور سنہ ۱۹۰۴ء کی دہائی جاپانی جنگ کے زمانے میں ایسی اموات میں کسی قدر کمی ہوئی جب میجر والٹر ریڈ نے قطعی طور پر یہ ثابت کر دیا کہ زرد بخار کی دبا چھروں کے ذریعہ منتقل ہوتی ہے تو اس سے جنگی کارروائیوں کو بہت فائدہ پہنچا اور اس میں کوئی شک نہیں کہ اس دریافت کے باعث امریکا اور اسپین کی تاریخ بدل گئی۔ میجر ولیم سی گورگاس نے نہر پاناما کی تعمیر کے زمانے میں اس وبا کے اسناد کے لیے چند طریقے اختیار کیے جو کارآمد ثابت ہوئے ورنہ دنیا کی یہ مشہور نہر نہیں بن سکتی تھی۔ بعد میں یہی طریقے ساری دنیا میں پھیل گئے۔

پہلی جنگ عظیم میں انفلونزا اور منوکیا کے حملوں کے باوجود ولایات متحدہ امریکا کی فوجوں میں لڑائی کے دنوں اور ان بیماریوں سے اموات کی تعداد تقریباً برابر رہی لیکن مشرقی روسی مورچوں پر متعدی بیماریاں شدت سے پھیلی ہوئی تھیں اور چونکہ سائنسیر باکا وسیع خطہ ٹائفوس سکار کی گرفت میں تھا، اس لیے وسطی یورپین طاقتوں کی فوجیں پورے چھ ماہ تک آگے قدم نہ بڑھا سکی تھیں۔

یہ تو ظاہر ہے کہ لڑائی میں دشمن کے حملوں کو سپاہیوں کو زخمی ہونے یا مرنے سے بچایا نہیں جاسکتا مگر کم از کم مہم کو اور نظریاتی اعتبار سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ امراض سے بچایا جاسکتا ہے۔ فوجی کارروائیوں میں اس سے بڑی کوئی حماقت ہو سکتی ہے کہ لاکھوں آدمیوں کو جنگی تعلیم دی جائے اور انہیں حرکت میں لایا جائے، لیکن لڑنے سے پہلے ہی انہیں متعدی امراض اور دوسری بیماریوں سے ہلاک کرنے

(۱) دہائیوں میں کبھی کبھار دوریائے نیل کی وادی میں پایا جاتا ہے اس کے بڑے بڑے آباد علاقے کو تباہ کر سکتا ہے۔  
(۲) دہائیوں میں کبھی کبھار فریقہ سے نکل کر شیر آبادی رکھنے والے ہندوستان میں اور ایشیا کے دوسرے حصوں میں جلد بچھا سکتا ہے اور بہت لوگوں کو ہلاک کر سکتا ہے۔

(۳) ہندوستان سے یورپ کی طرف تیزی سے منتقل ہو سکتا ہے یا مشرقی ایشیا سے آسٹریلیا تک پہنچ سکتا ہے۔

## حفاظتی پروگرام

۱۔ یہاں اس کے زمانے میں لوگوں کو مرض کو محفوظ کر دینے کا جو پروگرام جاری کیا گیا تھا اسے سنہ ۱۹۴۰ء میں بہت وسیع کر دیا گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مختلف قسم کے "سیرم" کے ٹیکوں سے بہت لوگ بیمار یوں سے بچ گئے پہلی جنگ عظیم میں بھی سپاہیوں کو جو جیک اور نامی ڈاکٹر وغیرہ کے جیکے لگائے گئے تھے۔ دوران جنگ میں جب مرض کو راز پھیلنا تو سپاہیوں کے اس کا بھی ٹیکہ لگایا گیا لیکن اس کا اثر چند ہفتوں سے زیادہ نہیں رہتا۔ اس لیے ٹیکے کے عمل کو کئی بار دہرانا پڑا۔

اب سپاہی کو کرازی "ڈکسائڈ" یعنی سمیت آفرین دوا دیدی جاتی جو جس سے سپاہی کے جسم کے اندر داخل سمیت (Anti-Toxin) جیسے پیدا ہو جاتے ہیں اور اس کو اس بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں مزید برآں ایک ایسی جراثیم کش دوا بھی فوجی کھانے کے تمام برتنوں کو دھوئے میں استعمال کی جاتی ہے جو بہت سے جراثیم سے سپاہیوں کو محفوظ کر دیتی ہے۔

سنہ ۱۹۴۰ء سے امریکی فوج کے طبی محکمہ میں ایک نئی شاخ کھول دی گئی ہے جس کا تعلق صرف احتیاطی اور حفاظتی دواؤں سے ہے۔ اس کو "پریوینٹیو میڈیسن سروس" کہتے ہیں۔ اسی کی ایک ضمنی شاخ ممالک غیر کی مرضیاتی اور اور بانی حالات کے متعلق معلومات جمع کرتی ہے اور انہیں معلومات کے ذریعہ امریکہ سے باہر جانے والی فوج کو مرض سے محفوظ رکھنے کی کوشش بھی کی جاتی ہے۔ مثلاً ایسا بھی ممکن ہو کہ دو متصل علاقوں میں دو مختلف قسموں کے مڈلری پھر پائے جاتے ہوں اور ایک کی انسدادی جہت سیالیت دوسرے کے لیے قلعہ بے سود ہوے اثر ثابت ہو ساس

باسبب یہ تھا کہ کوئین تخم ہوئی تھی۔ نامہ نگاروں نے لکھا کہ دس روز میں اسی فی صدی امریکن سپاہی طیارہ میں مبتلا ہو گئے تھے۔ اسی طرح گواڈال کنال میں ستر فی صدی سپاہیوں کو طیارہ پر لگیا تھا۔

جب کہ سب کو معلوم ہو چاہا تو انہوں نے جنگ کی ابتدا ہی میں جزیرہ جاوا پر قبضہ کر لیا تھا۔ کوئین کی سپلائی کا یہی سب سے بڑا ذریعہ تھا لیکن اب اس کا ایک کیمیائی بدل "ایٹرین" کے نام سے بھی مقدار میں تیار کیا جاتا ہے۔ دواؤں کو کچھ فائدہ بھی ہے اور کچھ نقصانات بھی۔ کوئین دواؤں کو شدید ہونے سے نہیں روکتی مگر علامات نے ظاہر ہونے میں تاخیر پیدا کر دیتی ہے۔ دست بگننے کے امکان دارا سپلائی ایسوسی ایشن میں ہر قسم کی کوئین کی بے شمار گولیوں اور ٹیکوں سے بھرے ہوئے سیویں پیسے دکھائی دیتے ہیں جو تری اور جری فوجوں کے لیے "نیشنل کوئین پول" کے ذریعے بھیجے جاتے ہیں یہ گولیاں اور کچاں ہزاروں ڈاکٹروں اور نرسوں کی کیمیا ساز کمپنیوں، ہسپتالوں، کالجوں اور مختلف اداروں اور پریوینٹیو اتھارٹی کی طرف سے عطیہ کے طور پر آتی ہیں اور کھانا کر کے طبی فوجی مرکز کو بھیج دی جاتی ہیں۔

## عاجلانہ اور سلیح الحریک سفر کا اثر

جنگ کے اہم ترین واقعات میں ایک اہم بات یہ بھی کہ اگر کسی مقام کی پوری کی پوری آبادیاں امراض کے خطروں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ کچھ ہوائی سوار کی سرعت کا یہ حال ہو کہ ایک شخص میں اگر کسی بیماری کے ذریعے جراثیم داخل ہو جائے ہیں تو اس کا سفر ختم ہوتے ہوئے ہی جراثیم بے شمار مقدار میں اپنی نسل بڑھا لیتے ہیں۔ چند سال ہوئے ایک طیارہ بانی پھر جو خاص طور پر خطرناک ہوتا ہے اور جسے "ایزوفیکس گمبی" (Anopheles Gambiae) کہتے ہیں مغربی

افریقہ سے برازیل جنوبی امریکا تک کسی ہوائی جہاز یا فرانسسی بحری جہاز کے ذریعہ پھیل گیا تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ موزمبیق مقام کے ایک وسیع علاقے میں سخت تھن طیارہ پھیل گیا اور حکومت برازیل کو اس کے انسداد کے لیے بڑی رقمیں خرچ کرنی پڑیں۔

اسی طرح ذیل کے خوفناک امکانات تیزی سے پیدا ہو جاتے ہیں:-

یہ طبی معلومات کے محکمے کا فرض ہے کہ ان تمام باتوں کا خیال رکھے۔

جو فوجیں افریقہ کے بعض حصوں کو بھی گئی ہیں ان کو ”مرض نوم“ (Sleeping Sickness) جیسی مہلک اور مستعدی بیماری کے تمام خطرات سے آگاہ کر دیا گیا تھا، اور ٹرینیں ڈاکو جانے والی فوجوں کو ان خوں خواہجہ ڈروں کے متعلق انتباہ دے دیا گیا جو جوتے ہوئے آدمیوں کا خون پکڑ رہے ہیں اور ان میں زہریلے جراثیم داخل کر دیتی ہیں۔ نیشیل جیسا گراؤنگ سوسائٹی کے کتب خانے میں بہت سی ایسی کتابیں جمع کی گئی ہیں جن میں سیاحوں نے دوسرے ممالک کے فضائی اور آب و ہوا کے حالات قلمبند کیے ہیں۔ بری اور بحری فوج کے ڈاکٹروں کو منطقتہ حارہ کے ممالک کی تمام بیماریوں کے متعلق بہت اچھی طرح تعلیم دی جاتی ہے۔

## طبی اسٹاف کی بھرتی

کسی بڑے ملک کی فوج کے لیے طبی اسٹاف کی بھرتی اور تعلیم و تربیت دو بڑے اہم مسائل ہو کرتے ہیں۔ ان میں امر اہل کے ماہرین بھی ہوتے ہیں، علاج کرنے والے ڈاکٹر بھی تیز دست اور چاق و بند جراح بھی ہتھیار دندان مساج بھی مویشیوں کے اطبا بھی جو دودھ اور گوشت معائنہ کرتے ہیں حفظ صحت اور صفائی کے افسر بھی جراثیم اور کینسر کوڑوں کو پک کرنے والے دستے بھی، زخمیوں اور زخموں کی خدمت گزار نرسیں بھی ہسپتال کے مخصوص ملازمین اور کپاؤنڈر بھی اور زخمیوں کو اٹھانے والا دستہ اور اس کے ایمبولینس اور ڈولی بردار لوگ بھی۔

چوں کہ جنگی خدمات بڑی محنت کی طالب ہوتی ہیں اس لیے جو ڈاکٹر اور اسٹاف فوجی دستوں میں شامل ہوتے ہیں ان کی عمریں عام طور پر ۲۵ برس سے کم ہوتی ہیں۔ بری اور بحری دونوں قسم کی فوجوں میں طبی خدمت کا کتاب ۶ ڈاکٹر فی ہزار سپاہی ہو کر تاہم ان لوگوں کو جو عمریں کی زیادہ سے زیادہ تعداد کا علاج پر یک وقت کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔

فوجی ڈاکٹر کے عہدے کی ایک عجیب نوعیت یہ ہے کہ اسے ایک ماہر طبیب بھی ہونا پڑتا ہے اور فوجی افسر بھی۔ اول الذکر کام کے لیے اس میں طبی مہارت اور جدید ترین علم ہونا

چاہیے۔ اور موزاں کر خدمت کے لیے اس میں بڑی انتظامی قابلیت ہونی چاہیے۔ اسی لیے فوجی ڈاکٹروں کو ان کی فنی تعلیم کے علاوہ میدان جنگ کی مخصوص ادویہ اور انتظامات کے متعلق ایک خاص قسم کی تعلیم دی جاتی ہے۔ کسی زمانے میں مشہور یونانی حکیم ہیپکراتس نے کہا تھا: ”مگر تم ایک اچھے سرجن ہونا چاہتے ہو تو فوج میں داخل ہو جاؤ اور فوج کے ساتھ رہو۔“

اس مخصوص تعلیم کے علاوہ فوجی ڈاکٹر کے لیے کچھ اور بھی معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے مندرجہ ذیل امور سے پروری واقفیت ہونی چاہیے۔ اس کے مخصوص فوجی دستے کی نقل و حرکت اور حکمت مصافی اور صف آرہوں کے رموز پیدل سپاہ اور آرٹیلری ”ٹوپ خانوں“ کی تنظیم، مسلح موٹروں اور ٹینکوں اور مشین گنوں والے دستوں کے تعین ہونے کے مقامات، بیماری کے اثرات، کیمیائی جنگ سے بڑھ کر ہلکیوں وغیرہ کے حملوں کے اثرات، جنگ کے نقشوں کا مطالعہ اور ان کو اچھی طرح سمجھنے کی صلاحیت، دریا کو عبور کرنے کی جگہیں اور ذرائع، مقامی لکشیہ و قرازاؤ جنرالی حالت، مریضوں اور راستوں کے حالات، موٹر ٹرانسپورٹ، ”شب رانی“ لینے رات کے وقت موٹر چلانے کی مشق، ”صحرائی“ لینے ریگستان میں موٹر چلانے کی مہارت، ایسی جگہوں کا انتخاب جہاں سپاہیوں کے زخمی ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ مریضوں کے متعلق وزارتہ رپورٹیں کرنی، تمام سامانوں کا صحیح استعمال اموات کی حالت میں کیا کرنا چاہیے، اور ابتدائی امداد وغیرہ کے تمام طریقے۔

## تعلیم گاہ اور طبی کمیٹیاں

امریکا کے فوجی ڈاکٹروں کو محاذ جنگ کے کاموں کی تعلیم دینے کا مرکزی ادارہ کارلائل پارکس، پنسلوانیہ میں ہے، جہاں جنگ کے زمانے میں ہر دو ہفتوں میں پانچ سرٹیکل افسروں کو تعلیم دے کر پورا فوجی ڈاکٹر بنا دیا جاتا ہے۔ یہ آئیں برطانی لوگوں نے سنہ ۱۹۵۸ء میں فرانسیسی اور ہسپانیائی اطباءوں کے زمانے میں بنوائی تھیں اور انقلاب کے زمانے میں استعمال کی گئی تھیں۔ اس کے بعد سنہ ۱۹۶۰ء سے سنہ ۱۹۶۸ء میں ایک مشہور اسکول تھا جس میں



سرخ ہندوستانیوں کو تعلیم دی جاتی تھی۔ سنہ ۱۹۲۰ء میں اسے طبی افسروں کے لیے ایک مکمل فوجی تعلیم کا اسکول بنادیا گیا۔ جوں ہی بڑی اور بحری فوجوں کے ڈاکٹروں کی تعلیم و تربیت مکمل ہو جاتی ہو، ان کو وہ تمام بہترین طبی آلات دیدیے جاتے ہیں جو سائنس نے اب تک دنیا میں پیش کیے ہیں۔

امریکا میں مشہور مارین سائنس اور طبی تحقیقین اور "نیشنل ریسرچ کونسل" کی پچاس کمیٹیاں اور ضمنی کمیٹیاں ہیں جن کے پاس بڑی اور بحری فوجوں کے سرجن جسٹنرل اپنی تمام مشکلات اور حل طلب مسائل پیش کرتے ہیں اور اپنے کاموں کے متعلق معروضیہ لیتے ہیں، جوں ہی ان کے سوالات کا جواب مل جاتا ہو، اس سے میدان جنگ کے ہزاروں ڈاکٹروں کو اور ساری دنیا کے اتحادی فوجی ہسپتالوں کو فوراً آگاہ کر دیا جاتا ہو۔ ہر وقت سیکڑوں تحقیقاتی مسائل جن کا تعلق فوجی طب سے ہوتا ہو، ان کمیٹیوں اور یونیورسٹیوں اور طبی اسکولوں کے سامنے موجود ہوتے ہیں اور ریسرچ کا کام جاری رہتا ہو۔

## واشنگٹن کی بڑی طبی تجربہ گاہ اور کتب خانہ

میدان جنگ کے اور فوجی ہسپتالوں کے ڈاکٹر کو کو تازہ ترین معلومات، فلم اور ریڈیو کے ذریعہ بھی بہیم پہنچائی جاتی ہیں اور جب استدعا کی جاتی ہو طبی معلومات کی خود بینی فلیس بھی "آرمی میڈیکل لائبریری" (جو محدود کی باقاعدہ خریداری سے دور دراز کے ڈاکٹروں کے پاس بذریعہ ہوائی جہاز بھیج دی جاتی ہیں۔ صرف چند گھنٹوں کے اندر جدید ترین مرضیاتی اور معالجاتی معلومات واشنگٹن کے "آرمی میڈیکل میوزیم" سے بذریعہ ریڈیو تمام فوجی ہسپتالوں کو بھیج دی جاتی ہیں۔ یہی ادارہ فوج کی مرکزی مرضیاتی تجربہ گاہ (ایمپوریری) ہے۔

واشنگٹن میں فوج کے لیے دنیا کا ایک عظیم ترین طبی کتب خانہ موجود ہو۔ اس کے علاوہ کانگریس و امریکن پالیسی کے کتب خانے میں بھی بہت سی ناو طبی تصنیفات موجود ہیں، اور فوجی سرجری میڈیکل سنٹر "اور میری لینڈ" کی پبلک ہیلتھ سروس کے پاس بھی طبی کتابوں کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہو۔ کانگریس لائبریری واشنگٹن رسالہ ہمدردت کی خریداری جو

دنیا کی پہلی جنگ عظیم میں متعدد کمزور اور مسلول ڈاکٹر کو بھی فوج میں شامل کر لیا گیا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایسے ڈاکٹر محنت شاقہ برداشت نہ کر سکے اور خود ہی مر گئے۔ حکومت پر ایک باربن گئے۔ اسی لیے دوسری جنگ عظیم میں طبی اشاف کے انتخاب میں پوری سختی برتی گئی اور ہر شخص کا سینہ اور تمام اندرونی اعضاء ایکس ریز" کے ذریعہ جانچے گئے۔

جنگ کے دوران طبی مسائل جن کا بری اور بحری طبی دستوں کو مقابلہ کرنا پڑتا ہو یہ ہیں:-

- (۱) جنسی اور تناسلی امراض
- (۲) دماغی اور اعصابی امراض — اس مضمون میں ان کی پوری تفصیلات بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہو۔

## اعصابی خرابیاں

نمای فائدہ اور درد بخار کی طرح جنسی امراض سے بھی لوگوں میں کسی ٹیکہ یا دوسرے خارجی ذریعہ سے "محفوظ" نہیں پیدا کیا جاسکتا۔ چونکہ طبی مسئلہ کے علاوہ ایک اخلاقی اور سماجی مسئلہ بھی ہو اس لیے فوجی ادارے ایک بے ساختہ سروس اور دوسرے مقامی اداروں سے مل جل کر اس مسئلے میں کام کرتے ہیں۔ لیکن اس میں شک نہیں کہ پہلی جنگ عظیم کی بہ نسبت دوسری جنگ عظیم میں ایسے امراض کی شرح کم رہی اور سپاہیوں کی زیادہ تعداد ان امراض خبیثہ میں مبتلا نہ ہوئی۔

جوانگ دماغی اور اعصابی خرابیوں میں مبتلا ہونے میں ان کو فوج میں بھرتی نہیں کیا جاتا، اور جن سپاہیوں میں یہ خرابیاں دوران جنگ میں پیدا ہوتی ہیں اور ناقابل علاج ہو جاتی ہیں ان کو وطن واپس کر دیا جاتا ہو۔ فوج میں ایسی سپاہیوں کی شرح بھی شہری آبادیوں کے لگ بھگ ہر طرف ایک فرق یہ ہو کہ فوج کے سخت مضابطہ اور نگرانی کے باعث دماغی یا اعصابی خلل چھپا یا نہیں جاسکتا۔

دماغی طب اور دماغی امراض کا علم (Psychiatry) "عجارت خصوصی" کی حیثیت سے نسبتاً ایک جدید چیز ہو۔ اس میدان میں معالجاتی پیشہ کرنے والوں کی تعداد بھی نسبتاً کم ہو اس لیے ضرورت ہو کہ مزید اطباء اس شعبہ طب کو اپنائیں۔ اب تک تیزی کے ساتھ یہ معلوم (باقی صفحہ ۲ کے نیچے)

# طریقہ علاج "مستند" تھا مگر بادشاہ مرگیا!

از ڈاکٹر ایچ۔ ڈیلو۔ ہیگارتھ۔ ایم۔ ڈی، پروفیسر عضویات، سیل۔ ہونی درستی۔ امریکا

۲ فروری سنہ ۱۶۸۵ء کی صبح تھی۔ انگلستان کا بادشاہ چارلس دوم ابھی اپنی خواجگاہ سے برآمد نہیں ہوا تھا وہ بیدار ہو چکا تھا اور روزمرہ کے دستور کے مطابق شاہی حجام اس کا خط بنارہا تھا۔ یکایک اس پر شدید قلعہ کا حملہ ہوا جس سے وہ بے ہوش ہو گیا۔ پھر سر مرض کے دوران میں صرف ایک دو مرتبہ اسے ہوش آیا اور قدرے آفاقہ ہوا۔ مگر چند روز کے بعد وہ مر گیا۔

آج کل کا طبی ماہر یہ خیال کر سکتا ہے کہ بادشاہ "سردہ شریان" کے مرض میں مبتلا ہوا ہو گا جو دفعہ شریاں فالج کرنے کا باعث ہوتا ہے، یعنی خون کے کسی تیرے ہوئے منجمد ٹکڑے یا لوتھڑے نے کسی شریان کو مسدود کر دیا ہو گا اور اس کے دماغ کے کسی حصے کو خون سے محروم کر دیا ہو گا یا اگر یہ نہیں تو اس کے مریض گردے پر بیماری کا کوئی سخت دورہ پڑا ہو گا۔

مگر دیکھیے کہ اس زمانے کے برطانی ڈاکٹروں نے کیا سمجھا اور کیا کیا؟ علاج کا پہلا قدم یہ تھا کہ بادشاہ کے بازو سے تقریباً نصف بوتل کی مقدار میں خون نکالا گیا اور اس کے شانے کو کات کر اس میں سینگ لگا دی گئی اور آٹھ اونس مزید خون اس طریقہ سے نکالا گیا! اس قاتلانہ حملہ کے بعد دوائی علاج شروع ہوا۔ پہلے اسے تے اور دوا دی گئی۔ پھر دو تیز سہل دیے گئے اور اس کے بعد حقنہ دیا گیا جس میں مندرجہ ذیل دوائیں شامل تھیں (۱) سرمہ (۲) چند کرڈی بوتلیاں، پیراڈی ٹمک (۳) تیلو، کی پتیاں (۵) گل بنفشہ (۶) سیخ چندر (۷) گل بابونہ (۸) تخم سویا (۹) السی (۱۰) دھننی (۱۱) الپچی (۱۲) ایلوا۔

بارہ اجزاء پر مشتمل یہ حقنہ دو گھنٹے بعد پھر دہرایا گیا

اس کے بعد پھر ایک تیز حلاب دیا گیا۔ اس کے علاوہ بادشاہ کا سر منڈا دیا گیا اور کھوپڑی کو ذرا اس پر ایک بڑا آبلہ پیدا کیا گیا۔ "سیلی بور" کی جڑ کو سفوف کر کے ناس کے طور پر چھینک لانے کے لیے ناک میں ڈالا گیا اور پھر گل تخم ذرا باں کا سفوف کھلایا گیا تاکہ بادشاہ کا ذراغ سیدھا ہو جائے۔ ان چیزوں کے علاوہ سفید شراب، جو ہر افستین اور سولف بھی دی گئی اور گوگھرو کے پتوں اور پودینہ اور اسپند اور انجلیکا جو ہر بھی۔

بیرونی علاج کے لیے تار کوئل اور کبوتر کی بیٹ کا مرکب ضماد کے طور پر بادشاہ کے پیروں پر باندھا گیا اور ساتھ اخراج خون اور حلاب کا عمل جاری رکھا گیا پھر دواؤں میں خربزے کے بیج، شیر خشک، بھٹکری اور محلول موتیوں کا اضافہ کیا گیا۔ پھر حنظلہ، جالنفلس، سنکونا اور لونگ کی بھی نوبت آئی۔

بادشاہ کے مرض میں کوئی آفاقہ نہیں ہوا بلکہ حالت اور بھی بدتر ہو گئی۔ اس لیے مہنگی علاج کے طور پر فوراً انسانی کھوپڑی کے جوہر کے چالیس قطرے ملا دیے گئے تاکہ تشنج میں کمی واقع ہو۔ اس سے بھی کچھ فائدہ نہ ہوا تو "ریلے کا تریاق" دیا گیا جس میں بے شمار اقسام کی بوٹیاں اور حیوانی اجزاء شامل تھے۔ آخری علاج کے طور پر سنگاب، بیزوار، کا بجر یہ کیا گیا۔

اس کے بعد بادشاہ کے بارہ ڈاکٹروں میں سے ایک ڈاکٹر اسکار برگ نے یہ تحریر قلم بند کی۔

"افسوس کی بات ہے کہ ایک پریشان کن اور سخت و شدید رات گزارنے کے بعد ملک معظم کی طاقتیں ختم ہوتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ اور طبیعوں کی پوری

پہلی جنگ میں بھی اس سلسلے میں کچھ ترقی کی گئی تھی۔ دوسری جنگ عظیم میں بھی تحقیقات جاری رکھی گئی۔

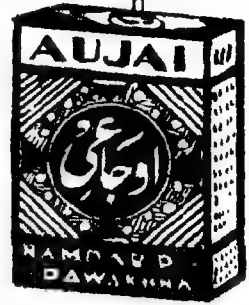
بھیس ص ۲۲۔ کرپسے کا ذریعہ ہمارے ہاتھ نہیں آیا کہ کوئی سپاہی عصبی یا دماغی خلل میں مبتلا ہونے والا ہو

ڈالی یہ نسخہ بھی ملاحظہ فرمائیے جو اس "معالجہ سانی" بے اعتدالی "کا خلاصہ اور آخری شاہ کار تھا۔ یہ ایک مرکب تھا "ریلے کا تریاق" اور نو شادر اور چند بوٹیاں اور موتیوں کا جو ہر جو مرتے ہوئے بادشاہ کے حلقے میں زبردستی اتار دیا گیا

جماعت مایوس ہو گئی تاہم اس خیال سے کہ کوئی دقیقہ اٹھانہ رکھا جائے اور اطباء اپنے فرض کی ادائیگی میں ناکامیاب نہ دکھائی دیں انھوں نے ایک نیا نسخہ بنا کر سب سے زیادہ موثر اور مقوی قلب دوا بھی دے



## جوڑوں کا درد



جوڑوں کا درد بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ یہ بخن میں زہریلے مادوں مثلاً یورک ایسڈ کے جمع ہو جانے سے

پیدا ہوتی ہے۔ گھٹیا اور نفیس بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں زندگی نہ صرف یہ کہ اجیرن ہو جاتی ہے بلکہ خطرات بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ آپ کو ان بیماریوں کے خلاف قدم اٹھانا چاہیے ہم پورے اطمینان کے ساتھ کہتے ہیں کہ جوڑوں کا درد، گھٹیا اور نفیس اور خون میں یورک ایسڈ کی موجودگی کو فوراً دور کرنے کے لیے "اوجائی" ایک بہترین دوا ہے۔ صرف چوبیس گھنٹے ہی میں معلوم ہو جاتا ہے کہ دوا کا عمل کس طرح ہو رہا ہے۔ اوجائی استعمال کیجیے تاکہ یہ مرض بڑھنے نہ پائے۔ قیمت ایک شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عمر)

## ہمدرد دوا خانہ لیبرٹریز، دہلی

اپنی آمدنی بڑھائیے اخبار رُپیہ کے ذریعے میں آپ کے دماغ میں پچاس ہزار موم ہی کی طاقت کا منعمہ لگا دوں گا۔ "رُپیہ" ہر شے اور ہر تجارت میں موجودہ حالت سے ترقی کرنے کے امر کی طریقے بتانا ہے۔ آج "رُپیہ" اخبار میں میری کتابوں کے مضمون "کورس سوچنے کا سائنس" "سائنسی نمک گفتگو" "رُپیہ" ترقی کی دوسری سیڑھی اور مغس کوڑھتی شائع ہو رہے ہیں۔ میرے مضامین کی شخص العظماء حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب ڈاکٹر عبدالحق صاحب سکریٹری انجمن ترقی اردو اور بے شمار خوانین اور صحابیے پر جوش تعریف فرمائی ہو۔ سالانہ قیمت دس روپے۔ ایک روپیہ بذریعہ منی آرڈر موصول ہونے پر چار نوٹوں کے پرچے اس شہر پر بھیج دوں گا کہ اگر ناپسند ہو تو چھاپر پہنچے ہی اطلاع دیجیے۔ دس روپے سالانہ قیمت دس روپے کاوی بی کر دوں گا مفت ہرگز نہیں بھیج سکتا۔ ابھی منگائیے ایس۔ اے خانی، ایڈیٹر اخبار "رُپیہ" چاندوی بازار، دہلی

# آپ بیٹی!

(از کوراسی - کاربٹ)

اصل میں یہی بچے کی اصل غذا ہے۔  
 ولیم کی پیدائش کے تین ماہ بعد تک مارگرٹا بہت  
 تھن درست اور خوش و خرم تھی۔ وہ یہ بھی نہ جانتی تھی کہ دکھ  
 اور تکلیف ہو کس چیز کا نام۔ وضع حمل کے تین ماہ بعد جب معمول  
 وہ اپنے ڈاکٹر کے ہاں طبی امتحان کے لیے گئی، خیر کوئی بات  
 نہیں۔ دکھا بھلا کر لوٹ آئی۔ مگر خدا جانے کیا ہوا کہ اس کے  
 فوراً بعد سے ہی وہ کچھ بدلے لگی، اس کے گلاب سے رخسار  
 اور خوب صورت اور تھن درست جسم گویا گھٹنے لگا ہوا اب  
 ڈواڈر اسی بات پر گہرے لنگی اور چڑھی ہو گئی۔ بچے کی  
 معمولی دیکھ بھال اس کے لیے ایک بارگراں ہو گئی، اس  
 کا پیٹ خراب ہو گیا اور ان سب پر مستزاد یہ کہ وہ اپنے  
 بچے کو دودھ پلانے سے بھی معذور ہو گئی، چنانچہ بچے کا  
 دودھ چھڑا دیا گیا۔ ڈاکٹر نے بچے کو کچھ ایسی غذا پر ڈالا  
 جس میں شکر کی مقدار زیادہ تھی۔ کچھ بھی زرد اور ضرورت  
 سے زیادہ موٹا ہو گیا جو تندرستی کے بجائے بیماری کی علامت  
 تھی۔

مارگرٹا کی صحت جب خراب ہوئی تو اس کی نگرہوں  
 اور دل چسپیوں میں بھی فرق آگیا جن سے وہ اور اس کا خانہ  
 دونوں مشترک طور پر لطیف اندوز ہوتے تھے۔ نہ وہ اب تینس  
 کھیل سکتی تھی اور نہ دیباؤں اور تالابوں میں تیر سکتی تھی۔  
 پیدل ہوا خوری اسے بُری طرح تھکا پارتی تھی۔ اپنے اس  
 حال زار کی وجہ سے وہ اس قدر اُداس و غمگین رہتی تھی کہ معمولی  
 معمولی سی بات پر رو دیتی تھی۔ چنانچہ اس کا یہ حال دیکھنے  
 کے بعد جب میں نے یہ سنا کہ مارگرٹا اور بل طلاق کے مسئلے  
 پر سوچ رہی ہیں تو مجھے کچھ زیادہ تعجب نہ ہوا۔ لیکن پڑانے  
 رشتہ اور دوست ہونے کی حیثیت سے اسے میں نے اپنا  
 فرض سمجھا کہ اگر میں اس حسرت ناک انجام کو روک سکتی ہوں  
 تو ضرور روکوں اور ان کی مدد کروں۔ مجھے یہ تو معلوم ہی تھا  
 کہ ان دونوں کی طبیعتوں میں اختلاف اب بھی کچھ نہیں تھا۔  
 مجھے تو اس کا بھی یقین نہیں آتا تھا کہ اتنی گہری محبت جو ان  
 دونوں میں تھی وہ اب مٹ چکی ہو۔ اصل وجہ مارگرٹا کی علالت

ان نام نہاد قابل، ڈاکٹروں کا بغیر سوچے سمجھے بلا  
 امتیازہ تعاقب رائڈ اکیڈمیٹ کی تجویز کرنے کا موجودہ خط  
 دیکھے کب تک غریب اور انجان مرلینوں کو مبتلائے مصیبت  
 رکھتا ہو، اس لیے کہ ہر فن کی نگرانی میں مرلین کی حالت  
 کا صحیح معجم اندازہ لگ جائے اور ضروری طبی امتحانات کے  
 ذریعے اس کا صحیح موقع استعمال معلوم ہو جائے کہ بعد  
 جہاں تعاقب رائڈ اکیڈمیٹ، زندگیوں کو بچا سکتا ہو، وہاں  
 اس کا غلط اور بلا امتیاز استعمال زندگیوں کو تباہ بھی کر سکتا ہو  
 چنانچہ جس وقت میں اپنے دونوں جوان دوستوں مارگرٹا اور بل  
 کی رومانی شادی کا تصور کرتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ کس  
 طرح ڈاکٹروں کے اس تعاقب رائڈ خط نے ان کی زندگیوں  
 کو تباہی کے گڑھے تک پہنچا دیا تھا تو میرے جسم کا دواں  
 رُواں کانپ اٹھتا ہے۔

اس اجمال کی تفصیل یہ ہو کہ مارگرٹا اور بل کی شادی  
 عین عالم شباب میں ہوئی۔ مارگرٹا کی عمر اس وقت کوئی نہیں  
 کی ہو گی اور بل کی زیادہ سے زیادہ بیس سال کی۔ ان دونوں  
 کی محبت و خوشی کا میں کیا حال سمجھوں! اگر میں یہ کہوں کہ ان  
 پر خوشی اور مسرت کا بزمیانی دورہ پڑا ہوا تھا تو واقعہ یہ ہے  
 کہ ان الفاظ سے بھی میں ان کے گہرے جذبات اور باہمی  
 تعلق کا نقشہ نہیں کھینچ سکتی۔ غرض کہ وہ محبت و محبت بنے  
 ہوئے تھے۔ ساتھ تیرتے، ساتھ کھینٹے، ساتھ کشتی چلاتے  
 ساتھ چہل قدمی کو جاتے، دگویا یہ دو چھوٹے بچے تھے جو دنیا  
 کی ہر چیز میں مشترک طور پر دل چسپی لیتے تھے اور کبھی نہ ٹھیکے  
 تھے۔ ان کا غذائی مذاق بھی یکساں تھا۔ دونوں سادہ اور قدرتی  
 غذاؤں کو زیادہ پسند کرتے تھے۔ تازہ پھل، سبزیاں، پنیر  
 اور دودھ۔۔۔۔۔۔ مرغی اور میدے کی کی ہوئی چیزیں  
 جو مصنم چہرے کے تنگ اور عصبی نظام کو تباہ کرنے والی  
 ہیں، ان کے تو وہ پاس بھی نہیں پھینکتے تھے۔

شادی کے ایک سال بعد ان کے ہاں بچہ ہوا تو  
 ان کی خوشی کی انتہا نہ رہی۔ وہ نہایت تھن درست و خوب  
 صورت بچہ تھا اور مارگرٹا خود اپنا دودھ اُسے پلاتی تھی کہ

تھی جس کی وجہ سے وہ تنگ آکر چاہتی تھی کہ اپنے شوہر کو آزاد کرے۔

ان اراکوں کے ساتھ ایک روز میں ان کے مکان پر گئی کہ ذرا دیکھوں تو سہی کر اب کیا حال ہو رہی تھی، دیکھ کر بڑا افسوس ہوا وہ مکان جو کبھی نہایت صاف ستھرا رہتا تھا، اندر سے باہر تک اصفاف اور غلیظ پڑا تھا۔ جب میں دہان پہنچی تو مارکر اگوچ پڑی ہوئی تھی، اس وقت شام کے تین بجے تھے اور ایک چھوٹی سی ملازمہ جس کے سر پر ڈھکری دیکھ کر افسوس بھی تھی اور چھوٹے ولیم کی خبر کبھی کرنا بھی، اب وہ آدھرخا جا گیا کرتی پھر رہی تھی۔ مکان کا صاف حالت میں پڑا تھا اور بدہمینہ، لیم سید کھیلانی میں اس طرح کھیل رہا تھا جیسے کوئی بے وار نہ تھکے ہو۔ مارکر اکا سیم گھل چکا تھا، اس کی جلد میں کسی تن درستی کی دھمک تھی اب پہلی دوسری ہاں ہو گئی تھی، اس کے بال جو کبھی چمک دار اور ریشم کی طرح نظر آتے تھے اب خشک توڑوں کی طرح پھٹے ہوئے تھے جس وقت میں نے پہلی مرتبہ حلاق کے محلے کو تھمھا تو اس سے بالکل بھی بڑا مانا، بلکہ ایسا محسوس ہوا جیسے کوئی اطمینان کا سانس لیتا ہو۔ بہت سمجھ کر اس نے کہا: اس حالت میں مناسب نہیں معلوم ہوتا کہ میں بن کو زبردستی شادی کے عہد پر غور رکھوں میں بہت تنگ چلی ہوں، اور ہر وقت چڑھتی رہتی ہوں۔

ادواب میں یہ بھی جانتی ہوں کہ وہ تھوڑے دیر میں نہیں کرنا جیسی پہلے کرتا تھا مگر کیا کر دوں کہ میں تو اس سے اب بھی محبت کرتی ہوں اور یہی وجہ ہے کہ میں اس کی مرضی کو خلاف زبردستی نہ کرنا نہیں چاہتی۔

کیا میں نے کبھی تم سے کہا ہو کہ وہ تم سے بہت نہیں کرتا؟ میں نے دریافت کیا۔

”نہیں ایسا تو کبھی نہیں کہا، اس نے اقرار کرتے ہوئے کہا۔ لیکن سوچو تو وہ ایسا کرتا بھی کیوں۔ وہ طبعاً مہربان ہو اور میرے محلے میں بڑے صبر و برداشت سے کام لیتا ہو پھر بھی میں سوچتی ہوں کہ کبھی جیسے تن درست نوجوان کے لیے یہ کیا زندگی ہو، آبیان پہنچ کر وہ پھوٹ پھوٹ کر روکنے لگی مگر اسی حالت میں سلسلہ کلام بھی جاری رکھا، ”اُسے صحیح قسم کی بیوی کی ضرورت ہو، مجھے بھی غریب اور لاجو رو بیمار کی نہیں۔۔۔۔۔۔“

اس کی آواز اب بہت جھمی پڑ چکی تھی۔ بل کو پچھن سے بڑی محبت ہو، اور میرے محلے میں تو ڈاکٹر پر محکم لگا چکا ہو کہ اب کوئی کچھ نہیں ہو گا۔

میر میں نے گریہ کر پوچھا کہ آخر یہ صورت حال تھا ہی کیسے، تم تو بڑی تن درست تھیں، مجھے بھی تو بتاؤ کہ یہ بیماری تھیں ہوئی کسی طرح؟ تو اس نے ادل سے سارا قصہ بیان کیا۔

بالکل وہی نکلا جس کا مجھے شبہ تھا، اس کی تحلیف اسی روز سے شروع ہوئی تھی جس روز وہ وطن محل کے تین ماہ بعد ڈاکٹر کو دکھانے گئی تھی چنانچہ اس نے کہا: اس روز ڈاکٹر نے مجھے ایک نسخہ لکھ دیا، وہ نسخہ میں آج تک نہایت یا بندی کے ساتھ پی رہی ہوں، معلوم نہیں کیا ہو گیا کہ دن بدن کمزور ہوئی جا رہی ہوں۔ اب صورت یہ ہے کہ ہر بغلہ ڈاکٹر نے ہاں جاتی ہوں، اور وہ ہر مرتبہ اس تجویز کو دے دیا کہ تو بت بڑھا دینا ہو۔ مگر میں دینے نہتی ہوں جہاں بھی مجھے کوئی افادہ نہیں ہوتا۔

میں جہاں تھی اور کسی طرح یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی تھی کہ بخون درست مار کر اگوچ وادی ہی کیوں گئی۔ آخر میں نے پوچھا کہ نسخہ میں دوا کیا تھی۔ کچھ نہیں بھی معلوم ہو؟ اس نے کہا: ہاں معلوم ہو۔ تھائی رائیڈ ایکٹریٹ، ٹریسٹا تھا کہ میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی لیکن اب میری سمجھ میں آ گیا تھا کہ مارکر اگوچ ڈاکٹر نے تھائی رائیڈ ایکٹریٹ کیوں دیا تھا۔ اس وجہ سے نہیں کہ وہ اس کا طبی امتحان کرنے کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ اسے تھائی رائیڈ کی ضرورت ہو۔ بلکہ محض اس نظر سے کہ اس پر کہ وضع حمل سے فارغ ہونے کے چند خورنوں کو۔ اس خیال کے مطابق۔

تھائی رائیڈ کی ضرورت ہوتی ہو۔ اس لیے اسے بھی دیدیا گیا۔ مہراخون گھونٹنے لگا جب میں نے مارکر اسے شفا کر اس کی قلب کی حرکت بہت تیز ہو گئی ہو، اتنی کہ اس کی وجہ سے وہ بس تنگ جاتی ہو، اس غریب کو پتہ نہ تھا کہ اس کی موجودہ حالت ہی اس نسخے کی پیدا کردہ ہو۔ یہیں ہی سے مجھے قدرتی طریق پر زندگی گزارنے کی افادیت معلوم ہو اور میں بے سوج دواؤں کے استعمال سے سخت نفرت کرتی ہوں اور یہ معلوم کر کے کہ غریب مارکر کی صحت، از دواجی زندگی اور اس کے تمام تقریبی مشاغل محض ”تھائی رائیڈ“

کے ہاتھوں خاک میں مل گئے، میرے غصے اور رنج کی تباہی نہ رہی میں نے اپنی سابقہ دوستی اور تعلق کا حوالہ دیا اور بتایا کہ "میں جو کچھ مشورہ دوں گی سوچ سمجھ کر دوں گی اور ہمتاری بھلائی کے لئے دوں گی" اس کے بعد میں نے صاف طور پر بتا دیا کہ "مارگرٹا تمہاری ساری تکلیفوں کی جڑ یہ دوا ہے جو تم ایک سال سے استعمال کر رہی ہو اسے چھوڑ دو گی تو سن درست ہو جاؤ گی تمہیں بل اور بچے دونوں کا خیال کرنا چاہیو تم اس نسخے کا استعمال ترک دو۔ مارگرٹا میری پریشانی اور نعلق خاطر سے متاثر تو ضرور ہوئی۔ مگر اسے دوا چھوڑنے کے معاملے میں تامل ہو واجب میں نے اسے اور بھجایا تو بالآخر وہ مان گئی اور عارضی طور پر امتحاناً اس نے صفائی رائے گولیوں کا استعمال ترک کرنے کا وعدہ کر لیا۔ اس نے سوچا کہ کوئی خاص فائدہ تو اس دوا سے اسے پہنچ نہیں رہا نیز یہ کہ اس کی صحت، رشادہی اور خوشی پہلے ہی سے خاتمہ کے قریب ہیں تو اس صورت میں وہ جو کچھ کھو چکی ہے اب اس سے زیادہ اور کیا کھوئے گی۔ چنانچہ ایک ہفتہ کے بعد بطور تجربہ اس نے میرا مشورہ قبول کیا۔

میں مانتی تھی کہ جس صفائی رائے گولیوں کو چھوڑنے سے کچھ نہ ہوگا۔ غذا میں بھی تبدیلی کی ضرورت ہو۔ وہ دیکھ چکی تھی کہ مارگرٹا کی ملازمہ نہایت روکھنی اندر غلط قسم کی غذا میں پکاری تھی اور اسی کے سبب سے مارگرٹا اور بچے دونوں قبض میں مبتلا تھے۔ اس لیے میں نے مارگرٹا سے کہا کہ وہ حسب سابق قدرتی غذاؤں پر آجائے۔ میں نے بتایا کہ اسے بھی، بچے کو بھی اور اس کے شوہر بل کو بھی، کھپلون بے چھنے آنے کی روٹی، سبز لوبوں اور دودھ کی ضرورت ہو۔ "ہاں، مارگرٹا نے کہا، شاید تمہارا خیال صحیح ہو۔ مگر مشکل یہ ہے کہ ان چیزوں کو میری ملازمہ پسند نہیں کرتی، اگر میں اس غذا میں پروگرام بدلنے کے متعلق دوا بھی سوچوں جس کے مطابق آج کل ہمارے ہاں بیٹا ہو تو غالباً میری ملازمہ اسی وقت مستعدی ہو کر چلی جائے گی۔"

"اگر جالی پر تو جائے دو۔ میں نے جواب دیا، یہ یہاں کام ہی کیا کرتی ہو، مکان کو یہ گندہ رکھتی ہو سب کچھ کی دیکھ بھال یہ نہیں کرتی کھانا بہ خراب پکاتی ہو تو پھر بے یہ کس مطلب کی، تنخواہ بھی تمہارے اپنی حیثیت سے کچھ زیادہ ہی دے رہی ہو۔ اگر تم بڑا مالدار ناواض نہ ہو

تو میرا مشورہ یہ ہو کہ گھر کی دیکھ بھال بھی تم خود ہی کرو اور بچے کی بھی۔"

یہ سنتے ہی مارگرٹا چونک پڑی، مگر ناراض نہیں ہوئی اور بطور احتیاج کہا، "مگر میں خود اس قابل کہاں ہوں؟" "تحقیقت میں بیارہیں ہو۔ یہ تو تمہاری وہ دوا ہے، خراب غذا ہو اور ورزش نہ کرنا جو جس نے تمہیں بیمار کر رکھا ہے۔ ان تینوں چیزوں کو چھوڑ دو گی تو ٹھیک ہو جاؤ گی" میں نے نہایت سجدہ منی سے جواب دیا۔

میری ایسی ہی کی آنکھوں میں امید کی ہنس دوڑے لگیں۔ ایک لفظ کہے بغیر اس نے صفائی رائے گولیوں کی شبثی روٹی کی لٹری میں ڈال دی اور دوسرے روز اس ملازمہ کو بھی وصیت کر دیا۔ اس آٹھ ماہ میں میں نے بل سے بھی گفتگو کی اور اس سے کہا کہ وہ مارگرٹا سے ورزش کر لے۔ کتنی خوشی کے ساتھ اس نے تعاون کیا اور رفتہ رفتہ اس نے مارگرٹا کو جسمانی ورزش کے لیے آمادہ کر لیا۔ شروع میں اس نے جھکے اور سب جابوئے کی ہلکی ہلکی ورزش کی۔ پھر اس کے ساتھ تھوڑی تھوڑی بہل ہو اور جی شروع کر دی۔ دو دن بعد شام کو کچھ منٹ کے لیے زینا شروع کر دیا۔ اس دوران میں دوا چھوڑے ہوئے ایک مہینہ سے زیادہ وقفہ ہو چکا تھا۔ اب کچھ ایسا پروگرام بن گیا تھا اور طبیعت بھی دوبارہ اصلاح ہوئے لگی تھی کہ دوا دوبارہ شروع کرنے کا خیال بھی نہیں آتا تھا۔ اس کا وزن بڑھنا شروع ہو گیا تھا اور زندگی میں از سر نو دل چسپی کا احساس ہونے لگا تھا۔

میں اور ہمارے دربارے پڑوسی گھر کے کام میں مارگرٹا کا ہاتھ مٹاتے رہے۔ لیکن جیسے ہی کہ مارگرٹا اس قوت آگئی اسے ہماری مدد اور خدمات کی ضرورت نہ رہی اور ایک ماہ کی قلیل مدت میں اس نے گھر کی تمام ذمہ داریاں دوبارہ قبول کر لیں۔ اب وہ حسب سابق گھر کا سارا کام خود کرنے لگی تھی۔ گھر بھی صاف ستھرا رہنے لگا تھا اور کچھ بھی بچے کی غذا میں بھی اس نے تبدیلیاں کیں۔ شکر کا استعمال تقریباً بند کر دیا۔ دودھ اسے جب بھی دیتی پھیکا دیتی تازہ پھیلوں کا رس، سیب اور ایسی دوسری چیزیں جو اس کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں اس کی غذا میں شامل کر دی تھیں اب کچھ بھی تیری سے تن درستی کی جانب پیش (باقی صفحہ ۲۹ پر)

# ہماری غذائیں

## پھلوں، ترکاریوں خشک میوؤں اور اناجوں کی تاثیرات

از حکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے، رکن ادارہ

### لیموں!

آنتوں، رحم، گردے وغیرہ سے خون آنے میں بھی بہت مفید ہے۔

آدمے لیموں کا افشرہ پاؤ گلاس پانی میں ملا کر پیئے سے سینے کی جلن کو بڑا فائدہ پہنچاتا ہے۔ اور گھٹیا میں تو اس کا استعمال اس مرض کی بہت سی مخصوص دواؤں سے بڑھ کر فائدہ پہنچاتا ہے۔ کچش میں جب کہ آؤں آرہی ہو، لیموں کا پھوڑ بارہ اولس یومیہ کے حساب سے پینا بہت کامیاب نتائج کا حامل ہے۔

کئی بڑھ جانے کی حالت میں لیموں کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس صورت میں اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہو کہ دو لیموؤں کے چار نصف ٹکڑے کر لیے جائیں، انہیں ٹمک چھوڑ کر ٹھنڈا سا گرم کر لیا جائے اور کئی روز تک برابر اسی مقدار میں چوسے جائیں۔ انشاء اللہ چند ہی روز میں کئی اپنی اصلی حالت پر آجائے گی۔

اس قسم کے مریضوں کو جن کے خون میں تیزابیت پیدا ہونے کی طرف زیادہ میلان پایا جاتا ہے، مثلاً گھٹیا، نفیس اعصابی درد، عرق النساء اور عصبی نوعیت کے درد کو میں مبتلا رہنے والے مریضوں کو لیموں کے افشرہ کا آزادانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اکثر ڈاکٹر صاحبان ان حالتوں میں لیموں کے افشرہ کو استعمال کرتے ہوئے اس خیال سے ڈرتے ہیں کہ کہیں لیموں کے رس سے خون میں تیزابیت زیادہ نہ ہو جائے۔ لیکن ان کا یہ تصور کرنا فانی ناواقفیت کی جتن دیں ہو اور زبردست غلطی ہو۔ ہر چند یہ صحیح ہے کہ زبان پر لیموں کا رس تیزابیت کا احساس دیتا ہے، مگر واقعی اس کا

خدا جھوٹ نہ بلائے تو لیموں کی تقریباً ساٹھ قسمیں ہوں گی جن میں بعض تو آپس میں اس قدر حامل ہوتی ہیں کہ فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مگر چون کہ ہم یہاں لیموں کی قسموں سے بحث کرنے نہیں چلے ہیں، بلکہ اس کی معالجاتی اور غذائی افادیت بتا رہے ہیں، اس لیے اگر اس کی سوڈیٹھد ستویں بھی ہو مگر وہ دائرہ بحث سے خارج تھیں۔ بہر حال یہاں انما ضرور سمجھ لیجیے کہ ہم لیموں کی جس قسم سے بحث کر رہے ہیں اسے صرف عام میں ہمارے ہاں لیمو کہتے ہیں۔

لیموں کے رس میں حیاتین ج تو خیر بہت زیادہ پایا ہی جاتا ہے لیکن حیاتین ب کی بھی قابل لحاظ مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ لیموں کا رس یا افشرہ نہایت اعلیٰ درجہ کا مصفی خون ہے۔ اور صاف خون، خارش اور سگز دہی جیسے امراض میں غایت درجہ مفید ہے۔ مگر لیموں کا افشرہ یا کچھن ہمارے ملک میں کسی طرح چار اور تھوہے کی جگہ لے لیتی تو ہمارے ان ہزاروں خاندانوں کی صحت قابل رشک ہوتی جو آج چائے، تھوہ اور غلط تغذیہ کی بدولت روز بروز کمزور سے کمزور تو ہوتے جا رہے ہیں۔

دو لیموؤں کے رس میں ڈیڑھ پاؤ کھولنا ہو پانی ڈال کر اور اسے حسب ذائقہ شہد سے میٹھا کر کے رات کو سوتے وقت پینا صحت سے سخت زکام میں کبیر کا حکم رکھتا ہے۔ چھک خسرہ اور ہر قسم کے بخار میں جس میں پیاس زیادہ ملتی ہو لیموں کے افشرہ کا استعمال نہایت فعی بخش ہے۔ اس کی معیت دار خوراک چائے کے چار چھوٹے سے لے کر چھوٹوں تک بھی چاہیے۔ لیموں کے رس کا اس طریق پر استعمال، پچیسپھروں، معدے

لہ ایک صحت پر جو صاف خون سے پیدا ہوتا ہے اس کی علامات یہ ہیں کہ موڑھے سوج جانے میں جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں درد ہوتا

غذائی اثر نظام جسمانی پر نیزیاتی ہونے کے بجائے قوی ہو۔  
نقرس اور گھٹیا کے علاج میں ایک لیموں کے افشرہ سے  
شروع کیا جائے اور بند سرج بڑھانے پر صاف اسے پو میسہ  
بارہ لیموں کے افشرہ تک پہنچا دیا جائے۔ پوٹاشیم کی کمی  
معدہ لیموں کے افشرہ میں سیب اور انڈور دونوں کے رسوں  
سے زیادہ پائی جاتی ہو اس لیے اس کا استعمال کمزوری قلب  
کی حالت میں بھی نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

انگھنٹان کے ایک مشہور سائنس کے رسالے  
"لائٹ" میں طیر کا حساب ذیل نسخہ دیکھنے میں آیا ہے جسے  
افادہ عام کے خاطر درج ذیل کیا جاتا ہے۔

ایک پڑ لیموں لیجے اور اس کے پتلے

منفرد ٹکڑے کر لیجے۔ اور انھیں ایک

مٹی کے برتن میں ڈیڑھ پاؤ پانی میں اتنی دیر

جوش دیجیے کہ دھوا پانی رہ جائے۔ اُسے

رات بھر کسی کھلی جگہ رکھ کر ٹھنڈا کیا جائے

اور صبح کے وقت اس کا آب زلال استعمال

کیا جائے۔ نہایت مفید ہے۔

لیموں کے رس کا مقامی استعمال سوزش، جلن، زہریلے  
کینرے، کوڑوں اور چھروں کے کاٹنے کے لیے بھی نہایت  
مفید ہے۔ جلد اور سر پر لپٹنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جسم پر  
ایک قسم کی جھک اور رونق سی پیدا ہو جاتی ہے۔ درد کمزور اور  
اعصاب میں لیموں کا متاثر مقامات پر ملنا درد میں سکون بخشتا  
ہے۔ چہرے کے داغ دھبے اور جھاسوں کے لیے بھی لیموں  
کے رس کا ملنا نہایت ہی کامیاب علاج ہے۔ اس کا صحیح  
طریقہ یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت گرم پانی سے منہ دھوئے  
کے بعد ملا جائے۔

برائے کمال علاج بھی لیموں کے تازہ رس سے کیا جاتا  
ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹی سرخ میں نصف لیموں  
کا صاف اور پتھر ہوا رس اور اسی کے ہم وزن روغن زیتون

بھریا جائے۔ دروغن زیتون نہ ہو تو ایک بڑا چم بھر لیموں کا  
تازہ رس ہی کافی ہوگا۔) اور دو تین روز رات کے وقت  
متواتر مقدار میں داخل کرنا چاہئے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو  
ایک ہفتہ برابر رات کو سوتے وقت ہی عمل کیا جائے۔ سرخ  
کی ٹوک کو نیل یا وسیلین لگا کر چکنا کر دیا جائے، تاکہ وہ جھجے  
نہیں لیموں کا رس مسوں میں بالکل نہیں لگے گا یعنی تکلیف  
ندہے گا، بلکہ اس سے قرح مند مل ہونے لگیں گے اور آجائے  
بھی باقاعدہ ہونے لگے گی۔ مٹے سکڑ کر اندر کی جانب ہونے لگے  
اور رجھا کر چھڑ جائیں گے۔

پائیریا کے لیے لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں  
دو یا تین لیموں کا تازہ افشرہ ڈال کر لیموں کا پانی بنایا جائے)  
سے دانتوں کو دن میں کئی مرتبہ صاف کرنا عادت رہے مفید ہے۔  
ان لوگوں کے لیے بھی لیموں کا پانی مفید ہے جن میں پائیریا تو نہیں  
ہو مگر خن آتاری یا پائیریا ہونے کا امکان ہے۔ کچھ عرصہ متواتر  
استعمال سے ملتے ہوئے دانت جبرجائے ہیں اور میل اور  
کثافت اتر کر صاف شفاف دانت نکل آتے ہیں۔

ریڈی میلٹ نہایت دعوے کے ساتھ لکھتا ہے کہ  
"آپ لیموں کے تازہ رس کو اپنے جوہر  
دکھانے کا موقع تو دیجیے، پھر دیکھیے کہ کتنی  
جلد آپ اس کے صافی ہونے کی صفات  
کے قائل ہو جائیں گے۔ تمام جسم میں ایک  
گونا گوا احساس نازکی پیدا ہو جائے گا اس  
لیے کہ اس کے استعمال سے آپ کے خون  
میں صفائی ہوتی شروع ہو جائے گی اور  
جیسے جیسے اعضائے جسمانی سے جمع شدہ  
زہریلے مادے خارج ہوں گے اسی نسبتاً  
سے تمام نظام جسمانی میں زندگی کی لہر دوڑنے  
لگے گی۔ ایک بجلی کی سی چستی ہوگی جو سارے  
جسم میں سرایت کر جائے گی۔ داغ

بقیہ صفحہ ۲۷۔ سڈھی کر رہا تھا۔

کیا اس کے بعد مجھے یہ بتانے کی ضرورت ہو کہ  
مارگرٹ اور بل دوبارہ ایسی مسرت بھری زندگی گزار رہے ہیں  
جیسی کہ شروع شادی کے وقت، ان دونوں کا ساتھ مل کر  
ٹینس کھیلنا، باہم تیرنا اور گھنٹوں کھلی ہوا اور دھوپ میں

میٹھنا پھر اسی طرح شروع ہو گیا۔ لیویم بھی اب سن درست تھا  
اور نہایت تیزی سے ترقی کر رہا تھا۔ گویا ایک خوشی کی نقاشی جو  
سادے کنبہ پر چھائی تھی خدا نے نقاشی راہ خط کے اثرات سے  
جس طرح ان تین بچے تصور جانوں کو بچا یا ہو اسی طرح سب کو  
بچائے۔ آمین۔ (فریڈلک کلپر)



آدھ — اس کے بے حدود بے حساب فوائد کا اگر ہم لوگ واقعی طور پر احاطہ کر لیتے تو ہمارے گھروں میں شاید ہی کوئی بیمار و معذور دیکھنے میں آتا۔ بچہ بھی اور بڑے بھی، سب ہی تن درست و توانا ہوتے اور دنیا کے کاروبار کو نبھاتے خندہ پیشانی اور بے ملال طریق پر چلتے۔

لیجئے کھانسی کا ایک بڑا اچھا اور مفید مسکچر بھی اسی لیموں کے رس سے بنتا ہے اسے بھی سمجھ لیجیے اور وقت ضرورت اس سے کام لیجیے :-

ایک ڈونگا بھر پانی گرم کیجیے۔ اس میں ایک لیموں کا تازہ رس ڈال دیجیے۔ لیموں نہ ہونے کی صورت میں پیاز کا رس بھی ڈالا جاسکتا ہے، اس کے بعد جتنا آپ نے پانی ڈالا ہے اس سے نصف شہد ملا دیا جائے اور اتنی ڈیزنک آگ پر پکائیے کہ شہد اچھی طرح حل ہو جائے۔ یہ آپ کی کھانسی کی بہت عمدہ و مفید دوا بن گئی۔ ایک بڑا پیچہ ایک ایک گھنٹے کے وقفے کے ساتھ استعمال کیجیے۔ اس سے گلے کی غشاخہ مخاطی میں مزید سوزش و التهاب پیدا نہ ہوگا۔ اس کے بعد قدرت خود بخود اپنا کام کر لے گی۔

کھل جانے کا اور ہر عضو اپنی جگہ قوت محسوس کرے گا اس لیے کہ ان کے افعال میں رکاوٹ ڈالنے والے ستمی مادے خارج ہو چکیں گے اور ان پر اب وہ بوجھ اور دن نہ ہوگا جو لیموں کے استعمال سے قبل تھا۔ گوبالوں سمجھنا چاہیے کہ لیموں کا تازہ رس سر سے لے کر پاؤں تک پوری جسمانی مشینری کو اور ہال کر دیتا ہے حتیٰ کہ اس کے استعمال سے آنکھوں کی بیماریاں تک بہتر ہو جاتی ہیں۔ — صحت و مسرت سے بھرے ہوئے ہوں گے وہ خاندان بن کی روزمرہ کی غذا میں لیموں ایک اہم جز کی حیثیت رکھتا ہے اور ہمیں اس کی عادت ہو چکی ہے۔

ہم میں سے بہت سوں کو خرابی سفر کی شکایت رہتی ہے۔ حالانکہ اس کا بہترین علاج ہی لیموں کا رس بکاش ہو لوگ جانتے ہیں۔ — ہم لوگوں کی آنسوں میں عام طور پر پینٹلینٹنٹم کے کیرے پائے جاتے ہیں۔ خاص طور پر بچوں کے باخانے میں تو بہت نکلے ہیں اور بڑی تکلف کا باعث ہونے ہیں۔ لیموں کا رس اس شکایت کے لیے بھی اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ اصل میں آپ تو آپ ایک مانع عفونت قاتل جراثیم سمجھیے جو نہ صرف بڑا سیرکے رخصوں اور پھوٹے پھینسیوں کو مندل کرتا ہے بلکہ جراثیم کے ہلاک کرنے کی خصوصیت بھی اس میں ہے۔ اس قدر پانی جانی ہو کہ اپنے سامنے آنکھوں کے کیرٹروں کو بھی نہیں ٹھیرے دیتا۔ گھٹیا۔ دودھ، برنکا، مس، ذیابیطس، انفلوزنزا، نزلہ غرض تمام قسم کی التباہی کیفیات میں ایک اعلیٰ درجے کی دوا کا کام دیتا ہے۔ قلت الدم و خون کی کمی کے مریضوں کو نئی زندگی بخشتا

# شخصیت کا اظہار بدعربہ

از مسٹر شاہد الغفور دہلوی

ہو، اور لوگوں سے دور رہنا چاہتی ہو اور موجد ذکر لڑکی ملتا اور خلص ہے۔

اگرچہ اس امر کا امکان بالکل نہیں، تو کوئی شخص ہی اپنے نمبروں کو علانیہ اپنے سیم پر لے بھرنے کا لیکن یہ ضرورت کن نمبروں سے بہت سے فائدے حاصل ہو جائیں گے۔ مثلاً مخصوص ملازمتوں کے لیے قابلیت کی جانچ یا خود اپنے لئے بہت کا فیصلہ دینا۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر کیلش کہتے ہیں کہ زمانہ مستقبل میں ماہرین نفسیات سے بھی طبیوں کی طرف کام لیا جائے گا اور ان سے مطالبہ کیا جائے گا کہ وہ اعلیٰ سیاسی ملازمتوں کے لیے امیدواروں کی شخصیت اور کردار کی تشخیص کریں۔

بروفیسر کیلش کو اپنے دو ایجا بسٹمنڈ کی آخری منزل تک پہنچے اور اس کو سب سے سادے اعداد پر مبنی کرنے سے پہلے بہت کچھ تحقیقاتی کام کرنے پڑے ہیں۔ انھوں نے اس بار سرج اس طرح شروع کیا کہ انگریزی ڈکشنری میں سے تمام الفاظ نکالے جن کا تعلق نفسی اوصاف سے ہو۔ ان کی تعداد تقریباً ۱۰۰۰ ہو، لیکن چون کہ ان میں بہت سے الفاظ ہم معنی ہیں اس لیے انھوں نے ایسے الفاظ کو چھانٹ بھیٹ کر ان کی تعداد کو کم کر دیا اور بالآخر ۱۰۰۰ میں کو آخری قرار دیا۔

اس کے بعد دوسرا قدم یہ تھا کہ شخصیت کے ان ۱۰۰۰ اوصاف کی کسوٹی پر ہزاروں آدمی جانچے گئے، اس سے یہ معلوم ہوا کہ انسانوں میں چند کرداری صفتیں ایسی ہوتی ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ پائی جاتی ہیں، یعنی تقریباً لازم و ملزوم ہوتی ہیں۔ اس طریقہ سے نہرست اوصاف میں تعداد کی مزید کمی ممکن ہو گئی۔ اور اسی طرح اعداد کو گھٹانے گھٹانے ڈاکٹر کیلش اس نتیجہ پر پہنچے کہ آخری ۱۰۰ اعداد یا "جزء" کے ۱۲ ایسے بنیادی عناصر باقی رہ جاتے ہیں جن سے کسی کی "شخصیت" کا خاکہ تیار کر لیا جاسکتا ہے۔

ان عناصر کی دریافت، جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہیں، ایک طرف کا تحقیقی کام تھا، دوسری طرف بنیت

جو کہ "شخصیت" بہت دور تک اثر انداز ہوتی ہو اس لیے اس کے مطالعہ اور اس کے متعلق تحقیقات نے ایک علم کی حیثیت اختیار کر لی ہو۔ ایک واحد شخصیت کس طرح عالم گیر اثرات پیدا کر سکتی ہو، اس کی جدید ترین مثال آپ ہٹلر کی شخصیت میں دیکھ سکتے ہیں جو ساری دنیا کو مبتلا جنگ کرنے کا باعث ہوئی۔ یہ صرف ایک مثال ہو۔ ایسی بے شمار مثالیں پیش کی جاتی ہیں، شخصیت خواہ بڑی ہو یا چھوٹی اپنے اپنے دائرے میں اثر پیدا کیے بغیر نہیں رہتی اور "شخصیت" کا رد عمل اکثر دوسری شخصیتوں پر ہوتا رہتا ہے۔

ڈاکٹر بونی ورتی (امریکا) کے پروفیسر نفیات ڈاکٹر رمنڈ بی کیٹل علم شخصیت، "شخصیات" کے ماہر ہیں اور بہت دنوں سے مطالعہ و مشاہدہ میں مدد دہن میں انھوں نے کسی آدمی کی شخصیت کا حال ظاہر کرنے اور ناسدینے کے لیے ایک عجیب و غریب طریقہ ایجاد کیا ہے، جو سب سے "اعداد" پر منحصر ہے۔ یعنی صرف چند مختلف اور سادہ اعداد کو یک جا کر دینے سے کسی شخص کی شخصیت کا پورا خلاصہ یہی اچھے دور برے اوصاف ظاہر ہو جاتے ہیں۔

یہ سسٹم کس طرح کام کرتا ہو اس کو سمجھنے کے لیے پہلے ایک ایسی دنیا کا تصور کر لیجیے جہاں ہر شخص اپنی شخصیت کا نمبر، اپنی طرح ظاہر کرتا ہو جیسے ایک کھلاڑی کے بنیان یا قمیص پر اس کا نمبر لپکا ہوا ہوتا ہے۔ مثلاً آپ دیکھ رہے ہیں کہ ایک شخص کی پشت کی طرف اس کی قمیص پر ۲۹۱۱ لکھا ہوا ہے اس سے آپ کو فوراً معلوم ہو جاتا ہے کہ "اگلے دماغی قوت اس کے کو دار کا ایک خاص جز ہو۔" باقی کوئی نمایاں خوبی اس کی شخصیت میں موجود نہیں ہے۔

اسی طرح اگر کسی شخص کا نمبر ۸۱۳۵۴ ہو گا تو اس سے ظاہر ہو گا کہ "مختی ہو۔ زمین نہیں ہڑ۔ مگر چال چلن اچھا ہو گا۔" اگر دو لڑکیاں آپ کے پاس سے گزر جائیں گی اور ان میں ایک کا نمبر ۸۴۹۸۸ اور دوسری کا نمبر ۲۴۱۲۹ ہو گا تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ اول الذکر لڑکی "شکل مزاج کی

دیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ہم جس شخص کو "خوش مزاج کہیں گے اس کے گرد اسی یہ چیزیں بھی ہوں گی۔ نرم طبی، دل کی گرم جوشی، خیرات کی کثرت، اخلاق میں بے تکلفی اور صلح و اشتی کے لیے فوراً تیار ہو جانا۔

اس لیے ہر شخص کے لیے ایک "کسٹم فاریمولہ" تیار کیا جاسکتا ہے جس سے معلوم ہوگا کہ اس کی شخصیت میں مختلف عناصر کی مقدار کتنی ہو مثلاً 5W - 8G - 4F - 1P - 2G سے بظاہر ہوگا کہ ایک شخص کا چال چلن اوسط دوسرے کا ہو، وہ بہت زیادہ ذہین ہو، کبھی کبھی معمولی عقل اعصاب میں مبتلا ہو جاتا ہو، شک و شبہ اس کے مزاج میں موجود نہیں ہو، لیکن بہت تیز باز و دوستانہ نہیں ہو۔

ڈاکٹر کیٹیل اپنے نظریات کو پیش کرنے کے بعد یہ کہتے ہیں کہ "آپ دنیا کے خواہ کسی مسئلے کو دیکھیں وہ بالآخر شخصیت ہی کا مسئلہ ثابت ہو گا۔ خواہ آپ جنگ کے اسباب معلوم کرنا چاہتے ہوں یا تعلیم کی ترقی کے خواہاں ہوں یا بے روزگاری کا مقابلہ کرنا چاہتے ہوں، ہر حال اس کا حل اسی امر پر موقوف ہوگا کہ شخصیتوں کے پسمنظر کی کوشش کی جائے۔" ظاہر ہے کہ ڈاکٹر کیٹیل کے اس خیال سے کوئی بھی اختلاف نہیں کر سکتا کہ شخصیت ہی دنیا کے تمام واقعات کی تہ میں موجود ہوتی ہیں۔

کھل چلا ہو اور ایک مزاج سے دوسرے تیسرے اور چوتھے سراخوں کا سلسلہ قائم کرنا چاہی جاتی ہو۔ ڈاکٹر کیٹیل نے جن لوگوں کو زیر معائنہ رکھا، ان میں یہ دیکھا کہ بعض کرداری خصوصیتیں جو بظاہر ایک دوسرے سے غیر متعلق دکھائی دیتی ہیں، دورانِ تعینش میں ایک ہی ساتھ اُبھر اُبھر کر اپنی تہی ہوئی مٹی کا پتہ دینے لگتی ہیں اور آپس میں ایک یقینی رشتہ ثابت کرتی ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر کیٹیل نے ایک شخص کی کردار کا یہ لنگایا اور اس کا نام "پیراناؤڈ" (Paranoid) رکھا۔ اس لیے کہ انھوں نے دیکھا کہ جو شخص زیادہ شکی طبیعت کا ہو تا ہو اس کے مزاج میں بالعموم سنگدلانہ رجحانات اور شکی اور دشمنی و تشیع اور خیالات میں سختی اور بے لچک ہونے کے عناصر پائے جاتے ہیں۔ بعض دوسرے عناصر جو ایک خاص پوشیدہ نمونہ پیش کرتے ہیں اور اس نمونے سے شخصیت کے باقی حصے معلوم کیے جاسکتے ہیں یہ ہیں۔ عام دماغی صلاحیت جس کے لیے ڈاکٹر کیٹیل نے انگریزی حرف "ج" کو بطور علامت رکھا ہے، کردار کی مضبوطی (مضبوطی) غیر معمولی ذہانت (مسی) خوش مزاجی (دبی) عصبی اضطراب (ایف) مزاج کی سختی (پی) اور دوسرے عناصر جو جنون کی بعض حالتوں میں پائے جاتے ہیں۔

ان کا نظریہ ہے کہ ہر شخص میں بعض عناصر کی مختلف مقداریں پائی جاتی ہیں اور جو شخص کسی خاص عنصر کی سبک ریزا مقدار کا مالک ہو تا ہو اس کو "نمونہ" یا "مشل" قرار دیا جاتا ہے۔

## پھولوں کا خزانہ

فائن کشیدہ کاری کا رنگین ایڈیشن تیار ہو گیا۔ دورانِ جنگ میں کاغذ ملنے کی وجہ سے یہ ایڈیشن نایاب ہو گیا تھا۔ اسی وجہ سے ملک کی شوقین خواتین کی آنکھیں لگی ہوئی تھیں چنانچہ کافی انتظار کے بعد یہ رنگین ایڈیشن نہایت آب و تاب کے ساتھ تیار ہو گیا ہے اور ملک کے گوشے گوشے

خارج بخشیں حاصل کر رہا ہے۔ ہندستان کی نامور خواتین نے اس کی تیاری میں حصہ لیا اور بہت محنت اور جالغوشانی سے ہر قسم کے بہترین

خوب صورت ڈیزائن بنا کر بھیجے ہیں۔ اس وقت ہندستان میں اس فن کی جتنی کتابیں چھپی ہیں۔ یہ کتاب ان سب میں سبقت لے گئی ہے کیونکہ اس کتاب کا ساؤز اور دوسری کتابوں سے بڑا ہے۔ ٹائپنگ رنگین خوش نما اور سات رنگ میں چھپوایا ہے۔ کتاب کی جلد بہت خوب صورت مضبوط اور فائل کی طرح بنوائی ہو جس میں ضرورت کے وقت ہر صفحہ علیحدہ نکالا جاسکتا ہے۔ تمام ڈیزائن شروع سے آخر تک پچھلے ہیں۔ ہر فنکار کشیدہ کاری کے متعلق ہزار ہا قسم کے خوب صورت سبک دیدہ زیب اور موجودہ فیشن کے کارآمد نمونے ہیں جن کو نہایت آسان اور سہل انداز میں پیش کیا ہے یہ نادر پھولوں کا خزانہ اگر اپنی سہیلیوں کو تحفہ میں پیش کریں تو یہ بہترین تحفہ آپ کے ذوق سلیم کی داد دلائے گا اور اگر جنہوں نے دیا جائے تو یقیناً ایک قابلِ قدر چیز کا اہانہ ہوگا۔ اس کتاب میں آپ کو ٹیکہ کی بلیں، ٹیکہ کے اشعار، گڈ ٹائٹ، شنب بخر، خوش آمدید، عید مبارک، مزاج شریف، انگریزے، مولوگرام، میز پوش، دیلنگ پوش کی سینکڑوں قسم کی بلیں، پھولی، گلہستے، فلوور باسکٹ، کوئے اور ہر قسم کے چھوٹے بڑے سینٹر، وڈچ کی بلیں غرض کہ سینکڑوں قسم کے اعلیٰ ڈیزائن اور بیسیوں قسم کے چھوٹے بڑے پندے بنائے گئے ہیں۔ قیمت اتنی خوب ہے کہ باجوہ صرف چار روپے، محصول ڈاک ۷ روپے۔ یہ میجر مشہور پبلشرسی، کوچہ کاراچینند، دہلی

# حاملہ کی دیکھ بھال

یہ مضمون ڈاکٹر اریف - ایچ - مفتی ایم - بی - ڈی - ٹی - ایم ، ڈی - پی - ایچ ، ایل - ایم - میڈیکل سائنس آفیسر ڈی میونسپلٹی نے خاص طور پر ہمدرد صحت کے لیے بھیجا ہے۔  
ڈاکٹر صاحب موصوف نے یہ مضمون انگریزی میں لکھا تھا۔ ادارہ ہمدرد صحت نے اسے اردو میں منتقل کیا ہے اور ربط کلام قائم رکھنے کی خاطر ترجمہ کے بجائے ترجمانی سے زیادہ کام لیا ہے۔ (ہمدرد صحت)

## حمل کی ابتدائی شناخت

ایک تن دوست اور باقاعدہ ایام والی عورت کے ایام ماہواری کا بعد ہوجانا اس بات کی ابتدائی علامت ہو کہ اسے مستقر حمل ہو گیا۔ (چوں کہ یہ مضمون عامیوں کے لیے لکھا گیا ہے۔ اس لیے یہاں ان صورتوں سے بحث نہیں کی گئی جو جہاں ایام ماہواری کے بند ہونے سے انسان حمل دھوکے میں پڑ جاتا ہے، اس کے علاوہ چار سفیروں میں پستانوں کی سیاہی قدرے گہری پڑ جاتی ہے، وہ پہلے کی نسبت زیادہ بھر جاتے ہیں اور قدرے تن بھی جاتے ہیں۔ ابتدائی اور استغرائی کیفیت درازنگ کلسن سے حاملہ ہونے ہی تقریباً ہر عورت کو سابقہ پڑتا ہے۔ اگرچہ اس خاص معاملہ میں بھی تمام عورتوں کا ایک ہی حال نہیں ہوتا۔ بعض عورتوں میں استغرائی حمل کے ساتھ ہی یہ حالت شروع ہوجاتی ہے۔ مگر عام طور پر یہ کیفیت استغرائی حمل کے پانچ چھ سفیروں بعد شروع ہوتی ہے، بعض کو صبح اٹھتے ہی ٹانگی سی امتلائی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور بعض کو ذرا دن چڑھے ہوتی ہے اور خوب ہوتی ہے۔ کچھ عورتوں کو دوران حمل میں بعض غذاؤں سے شدید نفرت ہوجاتی ہے اور وہ ان کی خوشبو بھی برداشت نہیں کر سکتیں اور بعض عورتوں کو غذاؤں سے کچھ ایسی زبردست رغبت ہوجاتی ہے کہ وہ انھیں ہر قیمت پر حاصل کرنے کے لیے بے تاب رہتی ہیں۔ کسی کے سترھویں سفتے بھی چونچو بیٹھنے کے فوراً بعد ہی کچھ پیٹ میں پھرے لگتے ہیں اور ماں رحم کی دیوار میں پراس کے ہاتھوں اور ٹانگوں کے لگنے کا احساس کرتی ہے جیسے کوئی اندر سے کھٹکھٹاتا ہو۔ یہ علامت گویا جسمی اور قلبی علامت ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا علامتوں سے ایک عورت اپنے متعلق بڑی حد تک جان سکتی ہے کہ وہ حاملہ ہے یا نہیں۔ لیکن اگر وہ کسی وجہ سے شک میں

شاید اپنا کوئی ہوجو اس گھر کی مسرت بھری فضا کو ناواقف ہو جس میں نئی دلہن کے "امیدوں" سے ہونے کی خبر سننے ہی خاندان کے ہر فرد کا چہرہ خوشی سے دھلک اٹھتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکے کے لیے باپ بننے کی خوشی کچھ کم نہیں ہوتی۔ سچیدہ کھلم کھلا اس کا اظہار نہیں کرتا مگر اس کی زبان حال تو اس کے مخزینہ برتاؤ اور خاموش مسرت کا ہر وقت پتہ دیتی رہتی ہے۔ اس کی بہنیں ہونے والے بچے کے لیے چھوٹے چھوٹے کپڑے اور مختصر سی پوشش ایکسینے میں مصروف ہوجاتی ہیں۔ لڑکے کی ماں جو اس سے پہلے ذرا ذرا سی بات پر دلہن کو دکھتی تھی اب اسے برتاؤ میں بہت نرمی برتنے لگتی ہے اور اپنی بہو کو حتی الامکان آرام دینے کی فکر میں لگ جاتی ہے۔

ایک ہندوستانی گھر میں بیماری قوم کی لڑکیوں کو جو آگے چل کر ہماری آئندہ نسلوں کی مائیں بننے والی ہیں، یہ سب سہولتیں تو میسر ہیں۔ مگر انہیں اس قدر تعلیم نہیں ملتی جو اس طبی سعادت سے عہدہ برآ ہونے کے لیے از بس ضروری ہے۔ چاروں گھر کی بڑی بوڑھیاں خود شدید چیت ہیں ذہنی ہوئی ہیں اور چاروں ہاں کے مردوں کا حال بھی ان سے کچھ بہتر نہیں ہے۔ وہ بھی یا تو اس معاملہ میں بالکل بے حس ہوتے ہیں یا ناواقفیت اور لاعلمی کی بنا پر ان طبی حوادث کے پیش آجائے پر خود کو نہایت بے چارگی کے عالم میں پاتے ہیں۔ ان حالات میں اگر چاہے ہوں۔ چاؤں اور بچوں کی شرح اموات غیر معمولی طور پر بڑھی ہوئی ہو تو چند فیصد کی حد تک نہیں۔ ضرورت ہے کہ ہم جلد از جلد خواب خرگوش سے بیدار ہو اور ہندوستان کی آئندہ نسلوں کی ماؤں کو اس اہم فرض کی انجام دہی کے لیے تیار کریں تاکہ ہماری آئندہ نسل بہتر مضبوط، طاقتور اور تندرست آگے -

اپنے بچوں کو صحیح طریق پر پرورش کر کے پرواں چڑھائے تاکہ قوم کی فلاح و شرف و طاقت ورجو جائے۔

اس حقیقت پر ہمیشہ نظر رہنی چاہیے کہ

## لباس

دوران حمل میں ایک عورت کے لباس جسمانی پر غیر معمولی دباؤ پڑتا ہو، اس لیے چاہئے کہ کمزور یا سادھی کی بندش جو معمولی دلوں میں اگر کس کر بھی باندھ لی جائے تو کوئی حرج نہیں ہوتا، لیکن ان دلوں میں اگر کمزور بندوبست کر باندھا جائے گا تو اس سے ذہن حاملہ کی صحت پر خراب اثر پڑے گا بلکہ جنس کا نشوونما اور بالیدگی بھی متاثر ہوگی۔ ایسی کسی ہوتی انجیا میں جن کی سختی سے پستان بچھ کر دوب حائیں برنگر میں پٹنی چاہیں لکڑی خاصی ڈھیں ڈھالی ہوئی جاہیں، اسی طرح حاملہ جو توکس کپڑوں میں نہایت بکے اور ڈھیلے ڈھلے ہوئے چاہیں۔ ڈاکٹر مری ٹوٹس نے اس سلسلہ میں جو ہدایت دی ہو وہ ایک جملے میں ہوئے کے باوجود نہایت جامع ہو۔ وہ کہتی ہو:

”کپڑے اس قدر بکے اور ڈھیلے ڈھالے ہوئے چاہیں کہ ایک تنی کپڑوں کے نیچے نکلے جس پر اس طرح میں میرے کو اس کا ایک پر بھی نہ ٹوٹے“

جیسا کہ میں نے

## املائی اور سفر اعلیٰ کیفیت

ہر عورت کے ساتھ مختف ہوتی ہو۔ یہاں ہم زیادہ تفصیل میں نہیں جائیں گے بلکہ اس صورت اور حالت پر بحث کریں گے جو کم دین ہر حاملہ عورت کو حمل کے ابتدائی مہینوں میں پیش آتی ہو اس کا مذاکرہ یہ کرنا چاہیے کہ صحت اچھے ہی ہلکی چاہے یا گرم دودھ کی پیالی ایک سکٹ، قوس مار سک کے ساتھ پی لی جائے اور اس کے بعد بھی آدھ گھنٹے تک بستر ہی پر استراحت کی جائے۔ اگر پھر بھی طبیعت ناخوش کرے اور اگر ہو جائے تو گھبراہٹ میں چاہیے بکھلے کے وقت کھانا کھ لینا فائدہ کرنے سے بہر حال بہتر ہو۔ اور اس یقین کو اپنے دل میں بٹھالیجیے کہ یہ ایک عارضی تکلیف ہو جو جلد ہی جاتی رہتی گی۔

حاملہ عورت کے پیشاب کا ہی امتحان بھی

## پیشاب

جیسے تک مہینہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے اور نویں مہینے ہر چند رھویں روز یا پھر جیسا کہ طبی کام معذور ہو

پڑ جائے تو اسے فوراً اپنے معالج کے پاس مشورہ کے لیے جانا چاہیے۔ اس لیے کہ جیسے جلد اسے اپنی حاملہ ہونے کے متعلق معلوم ہو جائے گا اتنے ہی جلد اسے اپنی دیکھ بھال متوجہ کر دینے کا موقع مل جائے گا۔ یورورین مالک میں تو عام طور پر شفاخانہ زچگی سے متعلق جو نسوانی امراض کا شعبہ ہوتا ہو وہاں یہ سہولت ہوتی ہو کہ جہاں کسی عورت کو اپنے متعلق شبہ ہو اس نے اپنا طبی امتحان کرنا اپنی حالت کا صحیح اندازہ لگوا لیا۔ اس لیے کہ ایک غریب طبقہ کی گھروالی کو حاملہ ہونے کے بعد گھر سے متعلق جو کام کاج میں ان میں اچھی خاصی تبدیلی کرنی پڑتی ہو۔ ہندستان میں بھی اب اکثر شہروں میں اور بعض بعض قصروں تک میں زچہ اور بچہ کی سہو داد و تربیت کے لیے مراکز کھل گئے ہیں جہاں تربیت یافتہ نرسیں اور دانیائیں رہتی ہیں جن کا کام یہ ہو کہ وہ حاملہ دلوں، نومرد اور گھٹنیوں جملے والے بچوں کو گھروں پر مار دقتا فوٹو لکھیں اور انھیں اور ان کے متعلقین کو فوری مناسب ہدایات دیں۔ ان مہی، اکثر کی سپرٹنڈنٹ ایک علی درجے کی لکڑی ڈاکٹر ہوتی ہو جو خود بھی گھروں پر جاتی ہو۔ یہ بدستی سے اس بچگی سے متعلق مشوروں سے وہ پورا پورا فائدہ نہیں اٹھایا جاتا ہو اٹھایا جانا چاہیے اور ان کی افادیت کو فوری طرح سمجھا جا رہا ہو۔ لوگ ان مشوروں میں اس وقت پہنچتے ہیں ہندستان کی عورتیں وضع حمل کے لیے تیار نہیں ہوتی ہیں اور دروازہ شروع ہو جاتا ہو۔ حالانکہ ان کا اصل مقصد یہ ہو کہ ابتدائے حمل ہی سے عورتوں کی دیکھ بھال اور نگہانی کی جائے اور وقت آنے پر ان کو صحیح صبح مشورہ دیا جائے اس کے علاوہ اگر کوئی غیر معمولی صورت حال پیدا ہوئے گا اندیشہ ہو یا پیدا ہو جائے تو وضع حمل کے وقت کچھ مناسب تدابیر بنا سکیں۔ مگر یہ سن وقت ممکن ہو جب لوگ وضع حمل سے بہت کافی مدت پہلے ان مشوروں کی نرسوں اور دانیوں سے مشورہ کرتی رہیں۔

وضع حمل سے پہلے ان مشوروں میں عورتوں کو چوتھوہ دیا جاتا ہو وہ اسی لیے ہوتا ہو کہ حاملہ عورتیں آخر وقت تک اپنی جسمانی اور دماغی صحت کی صحت کو قائم رکھ سکیں اور دروازہ کے وقت کوئی الجھن پیدا ہونے پائے۔ تاکہ جب تاگسا اور تن درست کیجے پیدا ہو۔ وہاں یہ بھی بتایا جاتا ہو کہ ایک ماں کو کس طریق پر اپنے بچے کی پرورش کرنی چاہیے کہ وہ تن درست رہے۔ یہ ہر ماں کے فرائض میں داخل ہو کہ وہ

## غذا، ورزش اور تازہ ہوا

ہولی پر۔ کمراس کی غذا نہایت چکن اور زود ہضم ہونی چاہیے اور مرغی، دیر ہضم اور سارے دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔  
دودھ، کریم، مکھن، صوسی کی روٹی، سبز مایا، پھل، خاص طور پر سنگترے، سیب اور گنے، تن جبرہ کا اس کی غذا میں تازہ جو ہوا چاہیے۔ گوشت بھی وقتاً فوقتاً کھایا جاسکے۔ دفع قبض اور اخوان مصلحت کے لئے نوب مانی پیا جانیے۔  
قبض کسی صورت میں نہ ہونے دیا جائے۔ غذا پر غلط دیکھی جائے تو آنتوں کا فعل ماقہ عدد رہے گا۔ اگر غذائی احتیاطوں کے باوجود بھی روزانہ اجابت میں فرق آجائے تو کل مشق حلافت مشق مفید ہے۔ کبھی سٹا اسکرٹ لیکچر پاؤڈر وغیرہ ٹینس داڑوں کے استعمال میں تو کوئی حرج نہیں ہوگا مگر کسی کسی حالت میں بھی نہ دیا جائے کہ اس سے اسقاط کا اندیشہ

**ورزش** ایک حاملہ عورت کا طبی رجحان جسمانی ازیم کی طرف زیادہ ہوتا ہے جو اس کے لیے مفید نہیں جو اس کے لیے ایک حد تک جسمانی ورزش کی ضرورت ہے۔ بڑے بڑے بیدل ہوا خد کی شکل میں کرنی چاہئے۔ تاکہ اس طرف اسے زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا میں رہے۔ کابھی موقع مل جائے اس سے نہ صرف یہ کہ دوران حمل میں اس کی صحت و رفراور رہے گی، بلکہ روزہ کی شدید تکلیف اور وضع حمل میں جو عضلات میں تناؤ پیدا ہوتا ہے اس کی برائست کی قوت بھی پیدا ہو جائے گی۔ پردہ نشین عورتوں کو بھی ہلکے، غایت پر پردہ باغوں میں صبح سویرا جانا چاہیے۔ تاکہ تازہ ہوا سے ان میں تازگی پیدا ہو۔ تاہم کے وقت و فز اور کام کاج سے فارغ ہو کر ان کے خاوندوں کو چاہیے کہ وہ انھیں صبح اور بواہاری کے لیے باہر لے جائیں۔

اگر کسی طرح باہر بیدل ہوا عورت کے لیے جانا ممکن نہ ہو تو اس لوگوں کے دل اچھے چرت میں رہیں، وہ اپنے صحت میں بہل لیں۔ کمر کا معمولی کام کاج بھی کیا کریں۔ البتہ اس کام میں سڑھی وغیرہ پر چڑھنا نہیں میں زیادہ جھکتا ہڑے نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ایسی عورت جو بیدل ہوا عورت کے لیے نہیں جاسکتی وہ اس کی تلافی اس صورت سے بھی کر سکتی ہیں کہ بے حیو

روزانہ مساج کر لیا کریں تاکہ دوران خون صحیح رہے۔ بہر حال ظاہر ہے کہ شدید نشتر کی ورزش یا بھاری چیزیں کے اٹھانے بٹھانے کا کام حاملہ عورتوں کو نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح ان ہندوستانی لوگوں کو جنہوں نے ہندو سید کو ایسا لیا ہے دوران حمل میں مایا اور ٹینس جیسے کھیلوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ خواہ جائزہ ہو باگڑی، روزائیں بڑی ضروری چیز ہے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو سونے وقت کیا جائے۔

بہر ایک عام خیال ہے کہ سین کی سیرت پران کی مشغلہ دماغی اور ذہنی حالت کا کسی نہ کسی حد تک ضرور تر پڑتا ہے۔ اگرچہ اسے ثابت کرنا بہت مشکل ہے۔ اسی خیال کے تحت تمام دنیا کی عورتیں دوران حمل میں یا تو پختہ قومی ہیردوں کی پرستش کرتی ہیں اور ایسی کتابیں پڑھتی ہیں جن میں ان کی بہادری کے کارنامے لکھے ہوتے ہیں یا مذہبی رسومات کی اناسی میں اپنا جیستر وقت گزارتی ہیں اور مذہبی بزرگوں یا خوب صورت مصنیط اور تن درست آدمیوں کی تصویروں کو روزانہ دیکھتی رہتی ہیں۔ بہر حال اس نظریہ پر سب کا اعتقاد ہو کر ان کے ماحول اور اس کی روحانی اور ذہنی حالت کا اثر جنین کی سیرت اور دماغی حالت پر ضرور پڑتا ہے۔ بغیر یہ بات سمجھ کر غلط و اس امر کا بہر حال میں اہتمام کرنا چاہیے کہ حاملہ عورتوں کو فکر اور دماغی پردیشیوں سے دور رکھنا چاہیے۔

**صنعی تعلق** یہ ایک اخلاقی مسئلہ ہے۔ اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اس معاملہ میں مذہبی اور سماجی عقائد سے قطع نظر کر کے علم و دانش کی روشنی میں بحث کی جائے۔

اس خاص معاملہ میں ہم ہر عورت کے لیے کوئی نکتہ بحاقاعدہ نہیں بتا سکتے۔ اس لیے کہ دوران حمل میں ہر عورت کی دماغی حالت میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کو اس زمانے میں زیادہ صنعی خواہش ہوتی ہے اور بعض عورتوں کو اس فعل کے تصور سے وحشت ہوتی ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ دوران حمل میں صنعی فعل کے قریب بھی نہیں جانا چاہیے۔ بلکہ اس وقت تک پرہیز کرنا چاہیے جب تک کہ بچہ دودھ پیتا ہو لیکن میرا خیال یہ ہے کہ اگر حاملہ عورت کو صنعی خواہش دماغی حد تک ہے۔

# ”موسم بہار کا شوہر“ ایک دل چپت نفسیاتی اور طبی افسانہ

مولانا روم نے اپنی مشہور شتوی میں عشق کو تمام بیماریوں کا طبیب بتایا ہے، وہ فرماتے ہیں کہ  
شاد باش اے عشق خوش سودائے ما  
اے طبیبِ جملہ علت بائے ما

یہ افسانہ جو اخذ و ترجمہ کے بعد اوارہ ہمدرد صحت کی طرف سے پیش کیا جا رہا ہے، اگرچہ ایک مغربی مصنف جان کے لیگین کا شاہکار ہے، مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مترجم بالا شعر کی تفسیر ہے۔ اس افسانے میں بلند ترین روحانی عناصر موجود ہیں اور یہ دکھایا گیا ہے کہ ایک حسینہ کو جو اپنی زندگی سے مایوس ہو چکی تھی۔ جتنی محنت کی روحانی طاقت نے کس طرح ایک شدید عصبی مرض اور درد و کرب کے نا قابل برداشت حملوں سے، اور ایک مرد کو نفسیاتی الجھنوں اور دائمی پیچیدگی و اندرونی سے نجات دلائی۔ یوں ہم نہیں تھا اگر اس افسانے کا عنوان ”علاج بالعشق“ یا علاج بالحب، ہوتا، مگر ہم نے بہتر سمجھا کہ مصنف ہی کا پیش کردہ عنوان قائم رکھا جائے۔ یعنی موسم بہار کا شوہر۔ ہمدرد صحت)

تھا۔ اس کے دماغ میں تاریکیوں کی ایک دنیا آباد ہو چکی تھی۔ چند منٹ میں اس نے بھی اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں یہ الفاظ لکھے :-

”گزشتہ سات سال سے میں زندہ نہیں ہوں بلکہ زندگی کا خواب دیکھ رہا ہوں۔ میری پوری روح و اوصاف ٹھنڈی ہو اسے مرقب ہو رہی ہے۔ سب سے زندگی کی گہری اور گرم حقیقتوں کا کوئی علم اور تجربہ نہیں ہے۔۔۔۔۔ یہ خواب ناقابل برداشت ہوتا جا رہا ہے۔“ اس شخص کا نام تھا نائل تھا۔

یہ عورت اور یہ مرد جو ایک دوسرے سے ناواقف تھے اپنی راتیں اسی عالم میں روزانہ بسر کیا کرتے تھے۔ دونوں کی زندگیاں تاریک تھیں اور دونوں انتہائی مایوسی میں مبتلا تھے لیکن ایک روز ایسا آیا کہ ان دونوں کی ملاقات ہو گئی، اور یہ عالم ہوا جیسے دو چھوٹی روشنیاں مل کر آفتاب کی طرح چمک اٹھیں، دونوں کی زندگیاں میں نور کی تیز شعاعیں پیدا ہو گئیں۔

جب سونہ کے گھروالوں کے متواتر بلاؤں کے بعد ایک روز نائل اپنی بہنوں کے ساتھ پہلے پہل پہنچا تو نیشن میں آیا تو گھر میں ایک غشی سی پھیل گئی۔ اس قصیدہ

علاقہ سلیم کے قصبہ ”نیو انگلینڈ“ میں آدھی رات کی گہری تاریکی چھائی ہوئی تھی، مگر دو مکان ایسے تھے جن کے ایک کمرے میں اب تک لمپ رومش تھے۔ یہ دونوں روشنیاں ایک دوسرے سے کچھ دور تھیں اور ان کے درمیان چند قطعہ مکانات قابل تھے۔

ایک مکان کی دوسری منزل پر جس کا نام ”ہیبیڈی“ ”میشی“ تھا، اپنے کمرے کی تنہائی میں خوب صبر اور نازک اندام سونیہ سینہ کے عصبی درد و کرب سے تڑپ رہی تھی۔ صرف چند دنوں کے وقفے سے درد کا یہ دورہ اس دوشیزہ پر پڑا کرتا تھا۔ درد سے کسی قدر آفاقہ ہونے پر توفیق نے اپنی ”ڈائری“ اٹھائی اور اس میں یہ المناک الفاظ لکھے :- ”اگر ایسا نہ کر کہ میری اندرونی روشنی تاریکی میں بدل جائے۔ اب مجھ سے بہرہ برداشت نہیں کیا جاتا۔“

چند مکانوں کے فاصلہ پر ایک دوسرا لمپ تاریک و اندر دہلا تھوڑا سا قدس میں چل رہا تھا۔ ایک ڈبلا پتلا شخص جس کا چہرہ دل کو موہنے والا اور جس کے بال سیاہ قام تھے، ایک دوسری قسم کی مایوسی میں مبتلا تھا اور اپنی خیالی بات بات کی باتوں کے ایک گہرے احساس سے سخت جدوجہد کر رہا

ملکی تھی۔ پڑوسیوں کے لڑکے اس کے پاس آکر تسکین پاتے تھے، اور دوستوں کے وسیع حلقے میں بیجا ڈی نیشن، کو اپنی ذہنی اور علمی سرگرمیوں کا مرکز بنا لیا تھا۔

(۲)

اپنے کمرے میں واپس آکر نتھانیل کو ایسا محسوس ہوا جیسے کسی پرانے جادو کا تکلیف دہ اثر لگا ایک دور ہو گیا ہو اور زمانہ شباب میں جن خیالی درماتوں میں نے مسکے گھر یا تھا اور اس کی تخلیقی طاقت کو چھین لیا تھا ان کا بار و نفع ابھلا ہو گیا ہو بہت روز ہوتے تھا نیل کے اجداد میں سے ایک بزرگ کو جو قصبہ سلیمین ثالث تھے اور ساحر بھی یعنی جادو ٹوٹنے سے کام لے کر لوگوں کے جھگڑوں کا فیصلہ کیا کرتے تھے ایک شخص نے مرتے وقت ان کو اور ان کی اولاد کو سخت بدعا دی تھی، اور نتھانیل نے ابتدائے عمر ہی سے اس کے اثرات اپنے دل و دماغ میں لے لیے تھے۔ جب سے اس نے ہوش سنبھالا تھا یہی دکھا تھا کہ اس کی بیوہ ماں ایک تاریک کمرے میں رہتی ہے جہاں قصبہ کے کسی شخص کو داخلگی اجازت نہیں ہے۔ اس کی بڑی بہن الیزا تھا کہ کام یہ تھا کہ وہ تمام لے جانے دانوں پر ہا تھورن ہاؤس، کا دروازہ بند رکھے۔ وہ ہمیشہ گھر کے اندر ہی رہتی تھی اور صرف راتوں کی تنہائی میں تسلیم کی نشان گلیوں کی سیر کرنے کے لیے کبھی کبھی نکلتی تھی۔ اس کی بوڑھی چھوٹی سی سیاہ لبادہ پہنے اور سر پر ایک سیاہ روسال باندھے ہوئے مکان کے کمروں میں جن کی گھر کیان ہمیشہ بند رہتی تھیں اور ادھر ادھر پھرتی تھی اور اس کے پیچھے پیچھے ایک کالی بلی ہمیشہ ہا کرتی تھی۔

یہ وہ سیاہ خانہ، تھا جس میں نتھانیل نے چار سال تک کالج میں تعلیم پانے کے بعد پھر لوڈ ہاش اختیار کی تھی۔ اس کو تصنیف و تحریر سے بہت دلچسپی تھی اور اس کی تخلیقی آرت کو اس نے اپنی زندگی کا مقصد بنایا تھا لیکن اس کو امید نہ تھی کہ ہا تھورن ہاؤس کو تار یک اور مایوس کن ماحول سے اسے کبھی نجات ملے گی۔ یہاں تک کہ ایک وہ دن بھی آگیا جب سوفیہ سے اس کی ملاقات ہو گئی۔

اس نے سوفیہ کو ایک خط میں لکھا کہ ہماری حیثیت صرف سالیوں کی سی ہو اور ہمیں جو کچھ بھی حقیقی یا اصلی دکھائی دیتا ہے، وہ صرف ایک خواب کا دھندلا سا عکس ہے۔ لیکن جب کوئی چیز ہمارے دلوں کو چھو جاتی ہے تو اصلیت سامنے آجاتی ہے

سینے والوں میں کسی کو یاد نہ تھا کہ مخدوم شاہ غار، ہا تھورن، کے گھرانے کے افراد کبھی کسی کے گھر آئے ہوں یا کسی کا جلاوطن کیا گیا ہو۔ جون ہی یہ لوگ آتے تو سوفیہ کی بڑی بہن لڈوٹی اور ہائیٹی ہوتی اس کے کمرے میں پہنچتی اور کہنے لگتی: سوفیہ! سوفیہ! ہا تھورن ہاؤس کے لوگ آتے ہیں۔ جلد لباس بدل لو اور کھاؤ۔ اور وہ شخص ..... وہ تو لارڈ بائرن سے بھی زیادہ خوب صورت اور جامہ زیب ہی!

سوفیہ کو ہنس آگئی، مگر اس نے ملاقات کے لیے درنگ موم میں آنے سے انکار کرتے ہوئے کہا۔

”سید حواسی کی کیا بات ہے! جوتج آیا ہے وہ پھر بھی آسکتا ہے“

سوفیہ کا کہنا ٹھیک ثابت ہوا۔ آج کی رسمی ملاقات گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ ختم ہوئی۔ چند روز کے بعد پھر نتھانیل آیا۔ مگر آج وہ تنہا تھا۔ اس موقع پر سوفیہ بھی ایک سفید روشنی لباس پہنی کر اپنے کمرے سے آئی۔ نتھانیل اٹھ کھڑا ہوا۔ اس نے سوفیہ کو غور سے دیکھا۔ اس ملاقات کا منظر سوفیہ کی بڑی بہن نے ان الفاظ میں بیان کیا ہے: ہر مرتبہ جب سوفیہ اپنی نرم اور میٹھی، گلابی کچھ بولی تو نتھانیل اس کی اداؤں کو چھبے ہوئی اور گہری نگاہوں سے دیکھتا۔ اور ایسا معلوم ہوتا جیسے وہ آب حیات پی رہا ہو جیسے فوراً ہی یہ خیال آیا کہ کہیں لایا نہ ہو وہ سوفیہ سے محبت کرنے لگے۔

مگر یہ خیال نہ تھا بلکہ حقیقت تھی۔ وہ سوفیہ کے عشق میں مبتلا ہو چکا تھا۔

سوفیہ کی عمر اکیس بائیس سال کی ہو چکی تھی مگر محبت اور شادی کا اسے کبھی خیال بھی نہیں آیا تھا۔ اس کے خیال میں یہ چیزیں اس کی زندگی کے پردہ گرام سے کوئی تعلق نہیں رکھتی تھیں۔ بچپن میں ایک ڈاکٹر کے غلط طریقہ علاج کا یہ نتیجہ ہوا تھا کہ اس کے سینے میں عصب درد کا ایک دورہ تقریباً روزانہ پڑا کرتا تھا اور یہ کرب و اضطراب اس کے لیے ناقابل برداشت ہو جاتا تھا۔ سوفیہ نے اپنی زندگی کی ابتدائی بہاروں ہی میں یہ فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ کسی شادی نہ کرے گی۔ درد کے حملوں سے جو ضبط نفس سوفیہ میں پیدا ہو گیا تھا اس نے اس کو وائٹ اے اور دودھ اندیشی کا ایک بڑا حصہ عطا کر کے اس کے دل کو نرم اور ہریانہ بنا دیا تھا اور اس کے فطری ذوق و ذکاوت کو اب دوسروں کی خوشیوں سے خوشی محسوس ہونے



دوست ایک ایسی چیز ہے جو واقعات کے تواتر سے متاثر نہیں ہوتی، کیونکہ وہ خود بہت کا ایک جزو ہے۔ اور ہم دونوں کا یہاں ہو کہ شادی کے وقت سے اب تک ایک ابدی محنت کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔

لیکن زندگی آخر ختم ہونے ہی کی چیز ہے۔ شادی کے ۴ سال بعد تھناؤ اور سونہرے پھر اسی مکان میں چلے گئے جہاں ۲۰ سال پہلے، مناسب کے لیے وہ مقبرہ ہوئے تھے۔ سو فیصد اس وقت اس مکان اور اس کے خوش آمدت ماحول کے متعلق لکھا ہوگا۔ یہ سرزمین ہمارے لیے مقدس ہے اور ہماری ناقابلِ انہار سرتوں کی یادگار ہے۔

آخر کار ایک دن وہ آیا۔ جب تھناؤ ہمارا ہوا۔ اس کا چاند عمر لبر بڑھ گیا اور وہ اس عالم فانی سے مل بسا۔ سو فیصد باقی لباس میں اس کے تابوت کے ساتھ قبرستان تک گئی، وہاں سے واپس آکر اس نے یہ چند فقرے لکھے جو ہر محنت کرنے والے دل کے لیے ایک چراغ رہا، تھی کام کام دے سکتے ہیں، اگر میں تمام ممکنہ دلوں کو ملتی ہے سکتی، اگر میں خود اپنے غموں کو برداشت کر سکتی تو میں بہت خوش ہوتی مجھے اب معلوم ہوا کہ محنت موت کو بیدار کر دیتی ہے۔ میرا عاشق میرا منتظر ہو اور میں جلد اس کے پاس پہنچ جاؤں گی۔

نگاہ میں اس سے زیادہ دلکش نہیں ہو سکتا۔

آخر کار تھناؤ کے دن بھرے اور اس کا تازہ ترین ناول "اسکاویٹ میٹر" (سرخ چٹائی) کے نام سے شائع ہوا تو امریکہ اور یورپ میں اس کی دھوم مچ گئی اور تھناؤ کی شہرت کو چار چاند لگ گئے۔ اب سخت دشمن و جدوجہد کا زمانہ ختم ہو چکا تھا اور نئی کامیابی کے باعث تھناؤ نے پورا دل کی باتیں ہونے لگی تھیں لیکن اس غیر معمولی کامیابی نے بھی تھناؤ کی اور سو فیصد کے مزاج میں کوئی تبدیلی پیدا نہ کی۔ ان کی سادہ اور پرکھ زندگی اسی طرح جاری رہی۔ اب ان کی اولاد میں لڑکی کے علاوہ ایک لڑکا بھی شامل ہو گیا تھا۔

سب مل کر آرام کر رہے تھے اور شوہر کے ساتھ سو فیصد کی محنت اور بھی گہری ہوتی جا رہی تھی۔ ایک مرتبہ پھر اس نے اپنی ڈائری میں لکھا: مجھے بہت سی ستریں حاصل ہو چکی ہیں، مگر میں ان کی انتہا تک نہیں پہنچی ہوں۔ میرا شوہر میرے لیے ایک جیسے اور سب کو بے گناہ کر دیتی ہے جس کی اصلیت کو میں اب تک نہیں معاشرہ کر سکتی ہوں۔

سال پر سال گزرتے چلے گئے۔ مگر سو فیصد کی نظریں ہیں گئے شوہر کی پاس پر دل کشی بھی دھندلی نہیں پڑی۔ غائبانہ حقیقت تھی جسے تھناؤ نے اپنی ایک تحریر میں ظاہر کیا تھا۔

## بقیہ مضمون صفحہ ۳۵

ہو۔ اس لیے اگر مالی حالت اجازت دے تو آج آپ کے شہر میں تحریر کا ریڈیو ڈاکٹر شربت یافتہ دانیوں اور صحیح مراکز (ہیلتھ سنٹر) کی کمی نہیں ہے، اگر آپ کی دولت وضع حل جیسے نازک موقع پر ایک صحیح دائمی یا نرس کی خدمات حاصل کرنے میں تامل کرتی ہو تو تلف ہو ایسی دولت پر راسخ پھٹ پڑے وہ سونا جس پر ٹوٹیں کان

ہوتی ہو تو اس کے پورا کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہوگا۔ آخر میں اس بات پر بہت زیادہ زور دینا چاہتا ہوں کہ وضع حل اور اس سے متعلق دوسرے کاموں کے لیے آپ اپنے گھروں میں ان جاہل دائیوں کو ہرگز نہ داخل ہونے دیجیے، جنہیں صفائی، نظیر اور عفونت کا ابتدائی علم بھی نہیں ہوتا۔ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ میں ستر کی دائیوں سے بہت زیادہ نقصان پہنچ رہا ہوں۔ آپ کو بہتر سے بہتر ستر پر کار قابلہ کی ضرورت

لے ڈاکٹر صاحب موصوف نے حاملہ عورت کی منفی خواہش کی تسکین کے لیے اسٹینس تو دے دیا ہے۔ مگر علم و دانش کی روشنی میں اس عام خیال کو جو غلطی یا سیاسی عقائد کی بنا پر حاملہ عورت کے لیے منفی فعل و حرکت نہیں سمجھتا، غلط ثابت نہیں کیا۔ اور نہ اس مسئلہ پر خود بھی سائنسی حکم طری پر بحث کی ہو۔ ڈاکٹر صاحب کی اپنی ذاتی رائے سائنس کے فیصلہ کے مترادف کس طرح ہو سکتی ہو؟ وہ ہمدرد محنت

# تن دست آنکھیں

از جناب ڈاکٹر ار۔ ایس۔ اگر وال صاحب دریائے گنج دہلی

کر لکھیں: آنکھ کی بنی کوڑھک لیں۔ اس کے بعد پھر پلک اٹھائیں۔ ایک منٹ میں کم سے کم دو بار۔ پلکیں جھپکائی چاہئیں۔

**پلک چھنا** پڑھتے وقت کتاب ٹھوڑی سے کچھ نیچے آئے تاکہ پڑھتے وقت پلک کو ادنیٰ نہ اٹھنا پڑے اور ایک سطر پڑھنے میں دو بار غور و فکر کرنا چاہیے۔ لیٹے ہوئے بھی پڑھی آسانی سے پڑھا جاسکتا ہے۔ لیکن سر کو اونچے رکھنا اور بار بار پلک مارنا ضروری اور لازمی ہے۔ پڑھتے وقت پلک نہ مارنا ایک بڑی ہی برائی غلطی ہے جس کی احتیاط ضروری ہے۔ بہت بار ایک حرف رد و بدل پڑھنے سے بنائی چٹوڑھتی ہے۔

**لکھنا** لکھتے وقت نظر ہمیشہ قلم کی نوک پر رکھنی چاہیے۔ اور قلم کی نوک آتے آتے ساتھ ساتھ نظر کو چھٹا کرنا چاہیے اور ساتھ ہی ساتھ پلک مارتے رہنا چاہیے۔ لکھتے وقت زیادہ تر لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ پچھلے لفظوں کو بھی دیکھتے جاتے ہیں۔ اس سے بچئے۔

**سینا** بہت سی عورتوں کو ٹھوڑی دیر تک سینے پر دھرتے ہوئے کام کرنے سے آنکھوں پر اتنا زور پڑتا ہے کہ ان کے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ پلک بہت دیر میں مارتی ہیں اور اپنے کام کی طرف تسلی لگا کر دیکھتی رہتی ہیں۔ انھیں جلدی جلدی پلک مارتے رہنا اور سوئی کی رفتار کے ساتھ ہی ساتھ نظر کو گھماتے رہنا چاہیے۔ جب سوئی اوپر جائے تو نظر بھی اوپر جانی چاہیے اور جب سوئی کپڑے کے نیچے جائے تو نظر بھی نیچے ہونی چاہیے۔ اس طرح سوئی کے ساتھ ساتھ نظر کو گھماتے سے آنکھوں پر زور نہیں پڑے گا۔ اور کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔

**سینا مینی** عام طور پر سینا آنکھوں کے لیے نہایت نقصان دہ سمجھا جاتا ہے اور اصل سینا مانی بہت سی آنکھوں کو کافی نقصان بھی پہنچایا ہے اور اس کی نظر کو زور ہو جاتی ہے۔ لیکن سینا کو

تہذیب اور تمدن کی ترقی کے اس زمانے میں آنکھوں کے امراض روز بروز بڑھتے جا رہے ہیں۔ جا بجا شفا خانے قائم ہیں، ماہرین امراض چشم کی تعداد بھی بڑھ رہی ہے اور ان کو ہر قسم کی سہولتیں دیتے ہیں۔ پھر بھی کوئی گھر ایسا نہیں جہاں آنکھوں کا کوئی مرعین موجود نہ ہو۔ ہاتھی اسکولوں اور کالجوں میں چشمہ لگانے والوں کی تعداد زیادہ ہو گئی ہے اور لڑکیاں جب اونچی جماعتوں میں پہنچتے جاتے ہیں تو ان کو چشمہ کی ضرورت محسوس ہوتی جاتی ہے جو اس صورت حال کے بہتر نظر اگر یہ اندازہ کر لیا جائے تو بے جا نہیں۔ کہ ہمارے خواص اور عوام آنکھوں کی حفاظت کے علم سے بے بہرہ ہیں اور نہ صرف بینک اس سے بھی بے خبر ہیں کہ آنکھیں چیزوں کو دیکھنے کے لیے کس طرح استعمال کرنی چاہئیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ لوگ دیکھنا ہی نہیں جانتے! اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ کے سامنے آنکھوں کا صحیح طریقہ استعمال بتاؤں۔

**پلک** پلکیں دیکھنے میں ایک بڑا حصہ لیتی ہیں۔ عام طور پر ادیر کی پلکیں ہمیشہ کچھ جھپکی ہوئی اور آنکھیں آدھی کھلی ہوتی رہتی ہیں۔ اوپر یا سامنے کی طرف دیکھتے وقت پلکیں اوپر نہیں اٹھاتی چاہئیں بلکہ ٹھوڑی سی گواہ بھانپنا چاہیے۔

**پلک چھکانا** کسی لفظ کو ٹھنکی یا مذکر دیکھتے ہی لفظ کی سیاہی پچھلی پڑنے لگے گی۔ اب ذرا پلک ماریے اور دیکھیے، پہلے کی طرح صاف دکھائی دیے لگا۔ اس سے ظاہر ہوا کہ پلک مارنا ایک قدرتی فعل ہے اور اس کی وجہ سے ہماری آنکھوں کی حفاظت ہوتی ہے اور ہم اپنی آنکھوں کو غیر معمولی دباؤ سے محفوظ کر لیتے ہیں۔ پتہ چلے گا کہ پلک مارنا بھی ایک آرٹ ہے۔ لیکن چونکہ آپ اس آرٹ سے واقف نہ ہوں۔ اس لیے ذرا ایک نئے بچے کو دیکھیے کہ وہ کس طرح آنکھیں کھولتا بند کرتا ہے۔ یہ بچہ آپ کو پلک مارتے کا قدرتی طریقہ سکھا سکتا ہے۔ پلک مارتے میں اوپر کی پلکوں کو اتنا نیچے کرنا چاہیے

تک کہ کو دو منٹ تک دھونا چاہیے۔ پانی کی پیالی کو بہت دیر تک بھجھور کے آگے نہیں رکھنا چاہیے۔ میں بس یا تین تین کینڈے کے بعد پیالی آہستہ آہستہ آگھ کے پاس لے جا کر یہ عمل بار بار کر کیا جا سکتا ہے۔

**پاننگ**  
ہر ایک انسان کو اس بات کا تجربہ ہو گا کہ  
آنکھیں تنک جاتے پر تمھوڑی دیر کے لیے  
بندر دینے سے نظر صاف ہو جاتی ہو اور آنکھوں کو آرام ملتا ہو۔  
لیکن آنکھیں بند کر لینے پر بھی لمبوں سے روشنی چمن کڑ آنکھوں  
میں جاتی ہو۔ اس کو اندر نہ جانے دیا جائے تو آنکھوں کو ادھ  
بھی نہ یادہ آرام ملتا ہو۔ یہ عمل بند آنکھوں کو تبیلی سے ڈھک  
لینے سے ہو سکتا ہو۔ لیکن تبیلی کو آنکھ پر اس طرح رکھنا چاہیے  
کہ آنکھ کے ڈھکے پر زور بھی دیا نہ پڑے۔ اس عمل کو پاننگ  
کہتے ہیں۔

بند آنکھوں کو تھیلے سے ڈھک کر کسی بالکل سیاہ چیز یا کچا پسندیدہ چیز مثلاً بھول یا مٹی میں تیرتی ہوئی کشتی یا ہوا میں تیرنے والے کالے بادل وغیرہ کا دھیان کرنا چاہیے۔ اور دماغ میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ وہ چیز ہمارے سامنے ہو۔ بعض لوگ اس وقت کسی خاص بیماری چیز کا دھیان کرنا پسند کرتے ہیں، مثلاً ڈاکٹر یا تو کا۔ اس کے کھلونے کا، اور ماں بچے کا۔

پانچ دوہنت سے پانچ منٹ یا اس سے زیادہ  
 دیکھ کر کہا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کی دُور کی نظر کمزور ہو تو پانچ منٹ  
 کرنے سے بعد نیپیلین ٹیسٹ چارٹ بارڈر ٹک کی دُور کی نظر پر دیکھ  
 کر ہر سنے کی عادت ڈالنی چاہیے اور اگر نزدیک کی نظر کمزور ہو،  
 یعنی پاس کی چیزیں پڑھنے یا دیکھنے میں وقت ہوتی ہو تو دُور دیکھ  
 ٹیسٹ ٹائپ کو پڑھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اس طریقہ سے  
 نوے فی صدی مریضوں کو پہلی ہی بار میں فائدہ ہو جاتا ہے مستقل  
 فائدے کے لیے کچھ مدت اسے لگانا کرنا چاہیے۔

طلباء کی نظر کی خرابیاں دور کرنے کا طریقہ

طالب علموں میں آنکھوں کی خرابیاں بہت زیادہ پائی جاتی ہیں۔ یہاں ہم ایک بہت سادہ ٹیکنیک بہت مفید طریقہ بتاتے ہیں جس سے نظر کی ساری خرابیاں دور ہو سکتی ہیں۔ اور تندرست آنکھیں خراب ہو جانے سے بچ جاتی ہیں۔

سیلیئم ٹیسٹ ٹائپ کا پڑھنا ایک جماعت کے کمرے میں دلچسپ اور سنجیدگی سے لکھا دیا جاتے۔

نظر کی تیزی کا ذریعہ ہی بنایا جاسکتا ہو۔ سینما دیکھنے سے <sup>۱۵</sup> اوصافِ سینچے کا سب سے بڑا سبب یہ ہوتا ہو کہ انھیں آنکھوں پر زور ڈال کر اور غلط طریقے سے دیکھا جاتا ہو۔ اگر اس غلط عادت کو ترک کر دیا جائے تو نظر ہمیشہ بڑھ سکے گا اور اگر اسی طرح سینما دیکھنے کی عادت زیادہ دنوں تک جاری رکھی جائے تو بہت سی آنکھوں کی خرابیاں دُور ہو سکتی ہیں۔

## سینما کی طرح دیکھنا چاہیے

ساتھ سید سے بغیر بھگا موئے بیٹھے اور اوپر کی پلک ٹوک لیں  
 جھکا ہوا دروازہ زری ویر کو اسی رکھے۔ اور پلک پورا۔  
 ہسی بھپکا تے رہنا چاہیے سبھا دیکھنے میں جو عام طور پر غلط  
 ہوتی ہے وہ یہ ہو کہ بگ اور پی پلک کو دیا اٹھانے  
 رکھتے ہیں اور پلک مٹیں چھپکا تے ان مختص ہدایات کے  
 بعد آئیں اب تم آپ کو آنکھوں کی حفاظت اور برصغیر  
 کی کردار ہی دود کرانے کے چند قدرتی طریقے بتائیں۔

سورج کا علاج  
ہر قسم کی آنکھوں کے امراض  
کو دور کرنے میں سورج بہت  
مدد کرتا ہے۔

بڑوں کے واسطے سوچ کا علاج :-  
 آنکھیں بند کر کے آرام کے ساتھ سورج کی طرف  
 منہ کر کے مسلسل بیٹھ جائیے۔ آہستہ آہستہ بدن کو ایک طرف  
 سے دوسری طرف ہلاتے چو۔ اس طرح دس منٹ سے تین  
 منٹ تک کرنے پر پنا چاہیے۔ اس کے لیے صبح و شام کا  
 وقت چھتا چو۔ کہونکہ اس وقت سورج کی کرنوں میں عیسوی  
 نہیں ہوتی۔ جب دھوپ کی تیزی سے تکلیف معلوم ہو تو اس  
 علاج کو فوراً بند کر دیجیے۔ اس کے بعد دھوپ سے الٹ کر  
 ساتے میں آ جانا چاہیے اور ٹھنڈے پانی سے آنکھیں  
 دھو ڈالنی چاہئیں۔

دن میں ایک بار آنکھوں کا سونا بہت ہی فائدہ مند ہے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں میں آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی ڈالنا چاہیے پانی زور سے نہیں ڈالنا چاہیے، یا آنکھ دھو سکتے ہیں یا سرد دوا پیچنے والوں کے یہاں ملتی ہے اسے پانی سے بھر لیں اور آنکھوں کے پاس لے جا کر اور آنکھوں کو نیچے جھکا کر اس پانی میں بار بار کھولیں اور بند کریں اس طرح ایک ایک

# یوگا ورزشیں

ان لوگوں کو بھی مشورہ میں وقت محسوس ہوگی جو دوسری ورزشیں کرنے کے عادی رہے ہیں۔ انیس کچھ عرصہ روزانہ مشق کو سہ سے کم آسانی سے ختم کھانے لگے گی۔ اور وہ عضلات جو اس سے پہلے ورزشی تناؤ کے عادی نہ تھے، عادی ہو جائیں گے جوڑوں کی وہ سختی بھی دور ہو جائے گی جسے نیند سستی سے کوئی تعلق نہیں۔ اصل میں اس ورزش سے مبتدیوں کو خاص طور پر اس بے تکلیف ہوتی حرکت کھینچنے کی سہولت ملے گی۔ بے مشق جو عضلات ہیں ان پر بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہو گا۔ لیکن کہ کچھ معمولی ورزشوں میں یہ خاص عضلات متاثر نہیں ہوتے۔ بہر حال مشق سے اس دستور پر بھی عبور حاصل ہو جاتا ہو اور سبقت عشرہ میں ایک شخص سہولت کے ساتھ اس ورزش کو کرنے لگ جاتا ہو۔ البتہ ادھیڑ عمر کے لوگوں اور بوڑھے آدمیوں کو اس ورزش کی انتخاب

یوگا یا غیر معمولی  
مشورہ



زیر نظر ورزش کا بڑا مقصد یہ ہے کہ ٹانگوں کے پچھلے عضلات سے بے تکلیف کے بالائی حصہ تک کے عضلات میں تناؤ پیدا کر کے انہیں خوب مضبوط بنایا جائے۔ اس سے پہلے کی چھٹی پر غیر معمولی تناؤ پڑتا ہو جس کا اثر پورے عصبی نظام پر پڑتا ہو۔ اٹن محافظ سے یہ ورزش اعصاب کے لیے بھی نہایت مفید ہو۔

ورزش :- فرض پر اس طرح بیٹھے کہ دونوں ہاتھیں بالکل سیدھی پھیلائی جائیں اور کھینچنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد آگے کی طرف جھیکے اور دونوں ہاتھوں کی پٹری انگلیوں سے دونوں پاؤں کے انگوٹھوں میں آٹکوا سادہ ایل لیجیے۔ اسی طرح دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کے انگوٹھے میں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں حلقہ بن پڑ جائے گا۔ جیسا کہ شکل نمبر ۱ ظاہر ہوتا ہو۔ پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو اپنی طرف کھینچیں مگر اس طرح کہ ہاتھیں زمین سے نہ اٹھیں اور کھینچنے بالکل سیدھے رہیں۔ اب اس کے بعد آپ آگے کی جانب آہستہ آہستہ جھیکے۔ یہاں تک کہ آپ کا چہرہ آپ کے کھنٹوں پر ٹک جائے اس طرح

مگر کی تحریک سی بن جائے گی اور آپ کا جسم دوہرا ہو جائے گا۔ جب آپ آگے کی طرف جھکیں گے تو اس کے

ساتھ ہی آپ کہنیوں پر سے اپنے بازوؤں کو بھی اٹھ کاہیں گے اس طرح کہنیاں شریں میں پینڈلیوں پر ٹکیں گی اور زیادہ جھکاتے سے زمین پر ٹک جائیں گی جیسا کہ آئندہ صفحے پر شکل نمبر ۲ سے ظاہر ہوتا ہو۔ اس دوران میں ہاتھوں کی انگلیوں سے جو بوجھ کو کھینچا جا رہا تھا اس میں کسی قسم کی کوئی ڈھیل واضح نہیں ہوگی۔ اور کھینچنے بھی اسی طرح بالکل سیدھے رہیں گے تاکہ ریڑھ کی ہڈی کے تناؤ میں فرق نہ آئے۔ پائے مبتدیوں کے لیے یہ ورزش ذرا دشوار ہو، بلکہ

## (بقیہ صفحہ ۲۲)

اور طلباء سے کہا جائے کہ اپنی جگہ پر بیٹھ کر اس کے باریک سے باریک لفظ بڑھ پڑھ سکتے ہوں دونوں ہاتھوں سے پڑھیں اس سے بعد ایک ایک کلمہ کو ہتھیلی سے بند کر کے صرف ایک ہاتھ سے پڑھیں۔ استاد صاحبان کو خیال رکھنا چاہیے کہ طلباء چارٹ کو بار بار پکارتے رہیں۔ ہر روز پانچ منٹ تک پکارتے رہیں ایک ہفتے ہی میں طلباء کی نظر ٹیک پڑتی معلوم ہوگا۔

شکل ۲



میں ہوتی ہے، اس لیے کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی میں ڈچک  
بانی میں زاتی جو بوجھوں میں ہوتی ہے۔ لیکن وہ جی شق  
منٹ اور ہستعال سے  
نہ رفتہ اس وقت پر  
عبور حاصل کر سکتے ہیں۔  
اگر بوجھوں کی سی بات  
یہاں۔ تو گو تو کم سے کم  
اتنا ضرور ہو جائے گا کہ ان

اعضائے جسمانی میں پہلے سے کہیں زیادہ چٹک پیدا  
ہو جائے گی۔

اپنے لوگوں کو تنہیں شروع میں بہ ورزش بہت زیادہ  
وقت اور غور معلوم سو اور وہ اپنے گھٹنوں کو شدید تکلیف  
کی وجہ سے سدھار رکھ سکتے ہوں، یہ چاہیے کہ پاؤں  
کے پچھے کپڑے کے بجائے ٹخنہ یا اس سے بھی کچھ اوپر  
تاک کے کسی حصہ کو پکڑ لیں اور پاؤں کی انگلیوں کو  
اس وقت تک کہ میں جب عضلات ذرا نرم پڑ جائیں اور  
ان میں مڑنے مڑنے کی لچک پیدا ہو جائے۔ بہر حال  
رفتہ رفتہ ایک نہ ایک دن عضلات کی سختی دور ہو جائیگی  
جھٹکوں اور غیر معمولی تناؤ یا دباؤ سے بچنا چاہیے اس  
سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچ جانے کا احتمال  
ہو۔ اصل ورزش پر عبور حاصل کرنے کے لیے روزانہ مشق  
لازمی ہو۔

مبتدیوں کو اس ورزشی حالت میں پسند نہ سکتا  
سے زیادہ نہیں رہنا چاہیے اور جیسے جیسے مشق ہوتی  
جائے اس وقت کو بردھاتے رہنا چاہیے۔ البتہ مشق  
پہلے پچھلے قین منٹ تک اس حالت میں رہا  
جا سکتا ہو۔

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے اس ورزش کا اثر  
پچھلے عضلات اور خاص طور پر گھٹنے کی پچھلی موٹی من  
سے متعلق عضلات پر پڑتا ہے۔ اسی ضمن میں یہ بھی سمجھ  
لینا چاہیے کہ یہ ورزش پیٹ کے عضلات کو مضبوط  
کرتی ہے اور دیگر کے پچھلے حصہ سے جو اعصاب نکل کر ان  
اعضائے جاتے ہیں جو پیٹ کے اطراف میں واقع ہیں  
بہرہ من کو غیر معمولی طور پر تحریک دیتی ہے۔ بلکہ اس  
کی وجہ سے پیٹ کے پورے حصے میں خون کی آمد و رفت

اور روانی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ مضمی  
اعضا کو تحریک دینے اور مضمی قوتوں کو بڑھانے میں  
بہ ورزش بہت زیادہ نہیں رکھتی۔ اسے بڑھے بھی  
کر سکتے ہیں اور جوان بھی، مرد بھی کر سکتے ہیں اور عورتی  
بھی ہو یا اس میں نہ عمر کی قید ہے نہ صفت کی سب  
کے لیے یکساں طور پر مفید ہو سکتی ہے۔

**معالجاتی افادیت:** اس کی معالجاتی  
افادیت بھی کچھ نہ نہیں ہے۔ اس سے شکم کی دیوار میں مضبوط  
ہوتی ہیں یہ اندرونی اعضا کو تقویت دیتی اور قبضہ  
سور مضمی کو رفع کرتی ہے عرق النسا کے دروں کو روکنے  
کے لیے اس کی خاص طور پر سفارش کی جاتی ہے۔

اس ورزش کے سلسلے میں یاد رکھنے کی بات  
یہ ہے کہ اسے جس منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے، اس  
لئے کہ اسے زیادہ دیر تک کرنے میں یہ اندیشہ ہے کہ  
قبضہ رفع ہونے کے بجائے پیدا نہ ہو جائے۔ بہر  
حال آنتوں کے نفل پر نظر رکھی جائے، اگر تین منٹ  
تک کرے سے بھی قبض کی طرف میلان پیدا ہو جائے  
اس صورت میں اسے دو منٹ سے زیادہ نہ کیا جائے۔

تازہ اور صاف مفردات  
اور صحیح الوزن باقاعدہ تیار شدہ مرکب  
درکار ہوں تو  
**ہمدرد دواخانہ**  
لال کنواں، دہلی سے طلب فرمائیے

# سوال جواب

پیروی سنت نبوی :-

سوال :- میرے دوستی کے بال نہیں نکلتے ہیں جس کے باعث میں سنت نبوی ادا کرنے سے قاصر ہوں۔ کیا آپ طب یونانی کی روشنی میں اس کے اسباب پر روشنی ڈالیں گے؟ اور نسخہ لکھ دیں تو بہت ممنون ہوں گا۔

(خریدار رسالہ نمبر ۲۲، ۲ مظفر پور)

جواب :- حیرت ہو کہ ابھی ہمارے ہندستان میں ایسے "ناشکریے" بھی موجود ہیں جن کے نہ رتی طور پر ڈاڑھی نہ نکل ہو اور وہ اسے نکالنے کی فکر میں ہوں۔ ہم سے تو اسے دن یہ سوال کیا جاتا ہو کہ ہم کوئی ایسی بے ضرر دوا ایجاد کر دیں جسے ایک مرتبہ رسا دوں پر لگا کر نوٹ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے بخوبی زحمت سے بیج جائیں اور آپ ہم سے ایک ایسی بات پوچھ رہے ہیں؟

سنئے ہیں کہ آج کل صنف نازک کا مذاق اتنا بدل گئی ہو کہ وہ حضاروں پر منڈی ہوتی ڈاڑھی کی سبب ہی کو بھی برداشت کرنا پسند نہیں کرتی، کچا کہ بانا عدہ ڈاڑھی - چنانچہ ایسے لوگوں کی شادی ہونا مشکل ہو جاتی جو سنت نبوی کی پیروی میں یا کسی دوسرے خیال سے اپنے خیرے پر اس مردانہ امتیاز کو قائم رکھتے ہیں۔ اور آپ اس فکر میں پھر رہے ہیں کہ کہیں سے کوئی دوا ایسی بافادہ لگ جائے جس کے استعمال سے ڈاڑھی کے بال پیدا ہوئے۔ لہٰذا سنت نبوی کی پیروی کا ثمر اس خاص معاملے میں بھی پیدا ہو جائے جہاں تک آپ کے اس جد بے کا تعلق ہو اس کی ہم بھی غذا کرتے ہیں، مگر ہمارے پاس اس کا کیا علاج ہو کہ ہم آپ دونوں ختم کے لوگوں کی خدمت سے معذور ہیں۔

وہ لوگ جو مستقل طور پر ڈاڑھی کو خیر باکرنا چاہتے ہیں انہیں ایک خاص منہم کے عمل جراحی کی منزلوں سے گزرنا پڑتا ہے اور آپ کو اس کے برعکس اپنے منہم غذا میں کسی یا رجمہ کے جسی خدو کو نظر کو ٹھہرے گا کہ ان ہی کی پور بالیدگی پر ڈاڑھی کے بالوں کا انحصار ہو۔

صاحب! آپ کو ڈاڑھی کے بالوں میں سنت کا پڑی ہو اور مجھے آپ کے سلسلے میں اس سے زیادہ یہ فکر

کو کو اور چائے وقفہ :-

سوال :- میرے تجربے میں یہ بات آئی ہو کہ "کو کو" چار اور فیوے سے بہتر چیز ہو، چائے اور قہوہ میں اگر کچھ غذائیت ہوگی تو محض برائے نام، لیکن "کو کو" میں تو کچھ پروٹینز، کچھ زغنی اجزاء اور کچھ نہ کچھ مقدار نشاستے کی بھی پائی جاتی ہو۔ چائے اور قہوے کے استعمال سے دل کی دھڑکن بہتر ہو جاتی ہو مگر کو کو کے استعمال سے یہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ جانے کو زیادہ استعمال کرنے سے معدے کی خستہ محاسن جلی جاتی ہو اور اس کا اثر آنتوں تک بھی پہنچتا ہو جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہو۔ اس کے باوجود یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ "کو کو" جیسی اچھی چیز کا رواج ہمارے ہاں اس قدر کم کیوں ہو اور چائے اور کافی کا اس قدر زیادہ کیوں؟ کیا آپ اس کے اسباب یہ کچھ روشنی ڈال سکے ہیں؟

(میر حیدری ۱۵۵۳ء)

جواب :- آپ کا یہ خیال تو صحیح ہے کہ "کو کو" میں چائے اور قہوہ کی نسبت غذائیت زیادہ ہوتی ہو مگر اسے اس انداز سے پیس کرنا کہ یہ واقعی کوئی ایسی غذا ہو جیسے کہ دودھ، مکھن اور انڈا، صحیح نہیں ہے۔ یہ گرم و اور تھوڑا بھی ہاں، اس کے استعمال سے اناب شخص کو وہ نقصانات نہیں پہنچتے جو چائے اور قہوے کے استعمال سے پہنچتے ہیں۔ اس لیے اگر کوئی شخص چائے اور قہوے کے بجائے "کو کو" دودھ میں ڈال کر پیے تو یہ چاکو کو زیادہ لذیذ ہوگا اور مفید بھی۔ "کو کو" کے متعلق اتنی ہی سفارشات ہم کر سکتے ہیں، اس سے زیادہ نہیں۔

اب یہ سوال کہ سب کو کو، چائے اور قہوے سے بہتر ہے تو ہندستان میں اس کا رواج کیوں کم ہے، تو صاحب! یہاں آپ کو پریکٹکس کی قوت کا قائل ہونا پڑے گا۔ اور مجھے انتخاب کا بھی - ولایتی نہ مانے دار اور اندوین ٹی ایکسٹن لوڈ، جب ہر طرح یہ ثابت کرنا چاہیں کہ چائے گرمیوں میں ٹھنڈ پہنچاتی ہو اور جازوں میں گرمی، اور یہ کہ یہ بہترین اور صحت بخش مشروب ہو، تو کو کو کی مقبولیت کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔



مضانقہ نہ ہوگا۔

ان تین چار روز کے بعد بھی ٹھوس غذا نہیں کھاتی  
جو کچھ زیادہ تر کھیلوں اور دودھ کا استعمال کرنا چاہیے۔ چار  
پانچ روز چلوں اور دودھ پر گزارنے کے بعد پھر رفتہ رفتہ ٹھوس  
غذا کھانی چاہیے۔ اس وقت آپ اپنی غذا میں سبزیاں، موتی  
ترکاریاں، پھل اور دودھ کا زیادہ استعمال کریں۔ روزی  
بے چھے آنے کی کھانسی، اور اس کا خیال رکھیں کہ قبض نہ  
ہونے پائے۔ اینما کا استعمال بعد میں مناسب نہیں ہو  
اگر پھر بھی قبض رہے تو پھر پندرہ دنے منقہ کو چوس گھٹنے  
پون گلاس پانی میں بھگو کر اس کا آب زلال صبح کے وقت  
نہا منہ پیں۔ اس پانی میں منے کو اچھی طرح مسل کر اس کا  
پانی پی لیں اور اوپر سے وہی منقہ کھا لیں، اس سے قبض  
ختم رہے گا۔

انسان کا ریس گلے کی جگہ کھینچوں کے لیے اسیر کا  
حکم رکھتا ہو، اسے ضرور استعمال کیجیے۔ اس دوران میں کسی  
مالش کرنے والے سے اپنی ریزہ کی مٹی کی مالش بھی نہ دار  
کرائیے کہ اس سے بھی آپ کو جلد اور مستقل طور پر صحت  
ہوگی۔

ترش اور گرم چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ سنگترہ  
اگر ترش ملے تو پھر گھٹے یا مومبھاں چوسے۔ بہر حال ترش  
چیزوں کا استعمال مضر ہوگا۔

### چھیک کا طریقہ:

سوال: بچے کو پیرائش کے کچھ ماہ بعد چھیک کا مکا  
لگانے سے عموماً چھیک کہ ہوتی ہو لیکن اگر نیکا  
نکایا جائے تو کبھی چھیک میں معتدل ہو کر تکلیف اٹھاتے ہیں۔  
بے شک بندہ شلے سے چھپنے سے نفرت کرتا ہو اور اس ماہ  
کی عمر میں ایک دفعہ والدین نے قانوناً پابندی کی وجہ سے  
بندے کے ٹیکا لگوا دیا تھا اس کے بعد جب مجھے سمجھ آگئی تو  
پھر کسی نامعلوم جذبے کے ماتحت ٹیکا لگوانے سے ہمیشہ ریزہ  
کیا اور جب بھی سکول میں کوئی صاحب جٹا لگانے کے لیے  
تشریف لائے تھے تو بندہ وہاں سے لھک جاتا تھا لیکن  
یہ بات سمجھ میں نہیں آئی کہ ٹیکا لگوانا وہ ہوتے ہوئے  
بھی بالکل ناہم نہیں لیکن کسی حد تک ضرور چھیک سے سبب  
دلا دیتا ہو۔ شاید یہ بات ہو کہ بچہ کا ریزہ چھیک کی بجائے

بڑھوری اور دائمی قبض اس کے اصل اسباب ہیں، اگر ان کو  
دور نہ کیا گیا تو کوئی علاج کارگر نہ ہوگا۔ قبض رہنے کی وجہ  
سے نظام جسمانی میں سمیت پیدا ہوتی ہو اور جسم کو سمیت  
سے بچانے کے لیے جب یہ غلہ دے اپنے اندر جذب  
کر لیتے ہیں تو یہ پھر مہ وقت متاثر رہتے ہیں۔ اس لیے  
اس کا صبح علاج ہو کہ سب سے پہلے نظام جسمانی کو زبردستی  
ماتے اور سمیت سے پاک کیا جائے اور پھر غذا کو صحیح بنا  
جائے تاکہ آئندہ قبض نہ ہو اور جسم میں مزید سمیت کی  
پیدائش کا سلسلہ بند ہو جائے۔ اس کے لیے میں حسب  
ذیل پروگرام تجویز کرتا ہوں کہ بعد اس کے معامی عملات  
کارگر نہ ہوگا۔

آپ تین چار روز تک ٹھوس غذا کا استعمال بند کر دیں  
اس کے بجائے آب سنگتوں کا رس اور سادہ پانی پیجیے  
اس دوران میں چونکہ ٹھوس غذا معدے اور آنتوں میں نہیں  
جائے گی، اس لیے ان کی طبعی حرکت میں لازمی طور پر سستی  
آجائے گی، اور وہ فضلہ جو کئی دن کی غذاؤں کا آب کی آنتوں  
میں جمع ہوگا اس کے نکاسی کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوگی  
لہذا عارضی طور پر ان دونوں کے لیے جس نیم گرم پانی کا اینما  
تجویز کرتا ہوں۔ اگر مرض کا حملہ شدید ہو تو اس صورت  
میں دونوں وقت یعنی صبح اور رات کو سولے وقت اینما  
جائے، اور نہ معمولی صورت میں عسی کہ اب ہر رات کو سولے  
وقت محض گرم پانی کا ریزہ اینما یا جائے۔

دن کے وقت گھٹے پر ٹھنڈے پانی کی پی پانی  
جائے۔ اس کے لیے آب اناسوئی کپڑے لیجیے جس کی  
میں نہیں گھٹے پر پانی جا سکے۔ اسے ٹھنڈے پانی میں  
بھگو کر پھڑپھڑایا جائے اور اس کی تین تین گھٹے پر لپیٹ دی  
جائیں۔ اس پر فلانی میں پھر پانی ادنیٰ پھیلائے کہ اس کی بھی  
دو تین تین لپیٹ دی جائیں وہ دن کے وقت دو گھٹے  
بعد اس کی گیلی سوتی پانی کو بدلتے رہیں۔ رات کو ایک پٹی  
کافی جو اس طرح کہ رات کو باندھی جائے اور صبح کھول دی  
جائے۔

اس کے علاوہ دواؤں کی کوئی مرتبہ گرم پانی سے غرابے  
کیے جائیں۔ اس میں کسی دواؤں کی ضرورت نہیں، لیکن اگر  
کوئی طبیب جس پر آپ کو اعتماد ہو آپ کو دیکھ کر غرابوں کے  
لیے کسی دین دھا کے پانی کو استعمال کرائے تو اس میں کوئی



ی اور راستے سے جسم سے باہر آتا ہو ایسی حالت میں یہ تجربہ  
ہائے کہ کب کوئی ایسی یونانی یا دیگر دوائی ہمیں بے چینی ہی  
استعمال کر دینے سے آئندہ زندگی میں چھپک سے نجات  
ل سکے۔ عیس وقت ٹیکا ایسا نہیں ہوا تھا۔ اس وقت لوگ  
اس بیماری سے کس طرح محفوظ رہتے تھے؟

(خریداری نمبر ۳/۱۱۳)

**جواب :-** مجھے اس سے اختلاف ہے کہ چھپک کے ٹیکے کے  
بعد کچھ چھپک سے محفوظ ہو جاتا ہے زیادہ سے زیادہ جو کچھ اس  
سلسلے میں کہا جا سکتا ہے وہ یہ ہے کہ جب تک ٹیکے کی مصنوعی  
طور پر پیدا کی ہوئی چھپک کا اثر نہ ہو اس وقت تک کہ حالت  
میں چھپک محفوظ ہو جاتا ہے اس کے بعد اس کے سلفی کو حکم  
نہیں لگا جاسکتا۔ اس لیے کہ خود اہل فن کے درمیان اس  
خاص معاملے میں اس قدر اختلاف پیدا ہو گیا ہے کہ آپ کسی  
نئی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتے۔ آپ یہ کہیں گے کہ چھپک کے  
ٹیکے میں جن لوگوں کے ٹیکے لگے ہوئے ہیں وہ بچوں کو  
محفوظ رہتے ہیں۔ مگر اس کا جواب یہ ہے کہ یہ غلط ہے  
کہ بزرگ چھپک سے محفوظ رہتے ہیں اس کا سبب ٹیکا ہوتا ہے  
عوام الناس کے علم میں ہیں آتا ہے۔ بیسیوں ایسے بچے بھی چھپک  
میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کے ٹیکا لگا ہوتا ہے، بلکہ وہ بڑی  
حرج مبتلا ہونے میں اس میں اصل چیز جو چھپک اور دوسری  
بیماریوں سے محفوظ کرنے والی ہے ہر وہ ایک شخص کی اپنی  
طبعی ممانعت (ایمونیٹی) ہے۔ مصنوعی ممانعت سے  
کچھ نہیں ہوتا اصل میں عام لوگوں کی طبعی ممانعت اسی مرضی سے  
ہوتی ہے کہ وہ ہر قسم کے زہریلے انجیکشن تک کا معاملہ کر کے  
اس کی سمجھت زائل کر دیتی ہے اور لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں  
اس انجیکشن سے فائدہ ہوا ہے۔

آج جن بچوں کو چھپک خسرہ اور دوسری اسی قسم کی  
بیماریوں سے بچانا چاہتے ہیں تو کوشش کیجئے کہ ان کی طبعی  
ممانعت کم نہ ہونے پائے۔ میرے نزدیک طبعی ممانعت  
بچوں میں خاص طور پر اور بڑوں میں عام طور پر کم ہونے کا  
سبب یہ ہے کہ ہم لوگ صحیح غذا کا خیال نہیں کرتے۔ مثلاً  
ابھی جب کہ کچھ چھپک جیسے کا ہی ہوتا ہے کہ ہم اسے روٹی  
پر ڈال دیتے ہیں یا روے میدے کے لکٹ اور گھی کی  
ٹیمیاں بچا کر کڑھتے ہیں۔ یہ قطعی صحیح نہیں ہے۔ بچے میں تین  
چار سال تک نشا سے کوہضم کرنے کی قابلیت بہت کم ہوتی

ہے۔ ہمیں چاہیے کہ اس دوران میں ہم نشا سے دار چیزیں لے  
کر دیں۔ تاکہ اس کا ہضم صحیح ہو اور خون میں کسی قسم کی سمیت  
نہ پیدا ہونے پائے۔ اس عمر تک کے بچوں کی اصل غذا  
دودھ ہونی چاہیے۔ روٹی تھوڑی دی جائے۔ مثلاً، آٹا جو  
اور بچوں کا استعمال زیادہ کر لیا جائے۔ میں آپ کو یقین  
دلانا ہوں کہ اس کے بعد آپ کا بچہ ہر بیماری سے محفوظ  
رہے گا۔ اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ پختوری سے  
بچے کو بچانا جائے، اس کے کھانے اور دودھ پینے کی اوقات  
بندی ہونی چاہیے۔ یہ غلط ہے کہ جب بچہ رو یا اس کو دودھ  
پلا دیا یا تھیں لکٹ اور روٹی کا ٹکڑا دے کر خاموش  
کر دیا۔ یہاں تک ممکن ہو بچوں کو تازہ ہوا میں رکھا جائے۔  
انھیں روزانہ غسل کر لیا جائے۔ اور اگر پھر بھی کوئی پیٹ کی  
خرابی رونما ہو یا بچہ دانستوں پر بڑے کی وجہ سے دستوں  
یا نچا رکھا ہو کہ کم روز ہونے لگے تو ان صورتوں میں  
یونانی دواؤں میں آپ "نوہال" کا استعمال کر لیں اس  
سے بچے کے پیٹ اور دانستوں کی شکایات بھی رفع ہو  
جائیں گی اور اس کی قوت حیات بھی قائم رہے گی۔

ٹیکے سے پہلے ہمارے بچے اپنے والدین سے اتنی  
بیماریوں کے اثرات دہشت میں لے کر نہیں آتے تھے جتنے  
کہ آج آتے ہیں۔ شاید آپ کو معلوم نہیں کہ بیماریوں کے  
اثرات کا یہ درجہ ہماری قوت حیات کو کم کر دے اور بیماریوں  
کی بھوت قبول کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہوتا ہے۔  
(اشارات ملاحظہ فرمائیے)

**پرانالکھی**

**سوال :-** ہمارے ہاں پُرانا بھینس کا گھی بہت مت ہی  
ٹین کے ٹپے میں رکھا ہوا ہے۔ وہ کس کام آ سکتا ہے اور  
کس مرض میں کام آ سکتا ہے۔ براہ میں درج فرمائیے۔  
**جواب :-** زیادہ مدت کے رکھے ہوئے گھی میں ایک قسم  
کی سمیت پیدا ہو جاتی ہے، اور وہ کھانیکے قابل نہیں  
ہوتا۔ اس کے کھانے سے آشوب چشم بھرے، دھرم تھم  
اور تنگی نفس جیسی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ البتہ  
اس کو خارجی دوا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے  
اسے بہت سے ایسے مریضوں میں بھی شامل کیا جاتا  
ہے جو ناصور اور زخموں پر لگاتے ہیں اور گھنیا وغنہ  
کے دعوں میں بھی اس کی مالش کی جاتی ہے۔

# ناگ پور میں

ہمدرد و خانہ، دہلی کی ایجنسی کا افتتاح

آنریبل وزیر صحت اور چیف جسٹس سر نیوگی کی تشریف آوری!  
ممبران سبیلی، صدر ضلع کانگریس اور دیگر معززین کی شرکت

ہر مارچ سنہ ۱۹۰۷ء میں پورہ جیل پورہ علاقہ برار میں ایجنسیوں کے قیام کے بعد آج جناب چیف جسٹس سر نیوگی کے ہاتھوں ناگ پورہ میں ہمدرد و خانہ کی ایجنسی کا شاندار افتتاح ہوا۔ اس موقع پر آنریبل ٹرانسپلٹنٹ سیکریٹری صاحب، وزیر صحت سی پی نے بطور خاص شرکت فرمائی۔ معززین شہر اور صوبے کے حکیم اور دیگر بھی اس موقع پر شریک ہوئے۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب، ایڈیٹر سالار، ہمدرد صحت، بھی اس موقع پر تشریف رکھتے تھے۔

یہ ہمارے لیے بڑی سربت کا مقام ہے کہ ہمارے شہر ناگ پورہ میں ہندوستانی کے ایک نامور و خانہ یعنی ہمدرد و خانہ دہلی کی ایجنسی قائم ہو گئی ہو۔ اب جبکہ یہ حقیقت واضح طور پر سامنے آ چکی ہے کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیاں ہمارے رنگوں کو ڈھونڈنے میں حیرت انگیز تاثیرات رکھتی ہیں تو یہ سنا ہم ہوجانا ہو کہ ہمیں دواؤں بھی اچھی ملیں۔ ہمدرد و خانہ کے متعلق سب کو معلوم ہے کہ یہ دوا خانہ یونانی دواؤں میں جدید سائنسی حکم لائونگ تیار کرتا ہے۔ مجھے یہ معلوم کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ اس دوا خانہ کا کام پڑے پیمانہ پہنچو۔

اپنی تقریر کے بعد سر نیوگی نے دکان کا تالہ اپنے ہاتھوں سے کھولا۔ حاضرین نے ایجنسی کے انتظام کی بہت تعریف کی۔ آنریبل وزیر صحت نے جسٹس سر نیوگی کے ساتھ دواؤں کو دیکھا۔ انہوں نے فرمایا "میں نے اس کا رخائے کو خود دیکھا ہے۔ بہت سائنسی حکم کام ہے۔ سیکنگ کے معاملہ میں یہ ولایت کے مقابلہ کی چیز ہے۔"

جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب اور ایجنسی کے محاور جناب محمد ابراہیم خاں صاحب نے معزز ہمالوں کا شکریہ ادا کیا (نامہ نگار)

## بقیہ صفحہ ۵۶۔

اس ضمن پر پوری تدابیر اختیار کی گئی ہیں کہ رہنمائی کے ساتھ دھکی۔ کا لفظ لگا کر نہ فروخت کیا جائے۔ بلکہ اس کو تیل، ہی کے نام سے بیجا جائے۔ اس کو اس دوکان پر فروخت کرنے کی اجازت نہ دی جائے جہاں خالص گھی فروخت کیا جاتا رہا ہو اور یہ کہ اس کے بننے کے بعد اس میں پانچ فی صدی اساسی تیل (بے سک آئل) شامل کیا جائے۔ اس میں رنگ ملایا جانا ممکن نہ ہو سکا، اس لیے کہ اس سے اس کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے، اور کھانے میں کراہیت آنے لگتی ہے۔ بنا تو تیل کے کارخانے کھولنے کا جیٹا ابھی تک بہت زور دے رہی ہے۔ اس مسئلہ پر غور کرتے وقت حکومت کے سامنے بہت سی دوسری اہم چیزیں بھی ہیں۔ مثلاً کوئی بین کر دے کہ قریب روپیہ اس صنعت پر لگا ہوا ہے۔ بہر حال اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں سمجھنا چاہیے کہ جہاں صحت عامہ کے مفاد اور ہیرو کا سوال آئے گا وہاں صحیح قدم اٹھانے سے اس قسم کی مصنوعات آگے آ سکتی ہیں چنانچہ انہوں نے مشر موٹی لال سی درخواست کی کہ وہ اپنا ریزولیشن واپس لے لیں اس لیے کہ ایسی کسی کمیٹی کے کام شروع کرنے سے پہلے اس سلسلہ میں ابتدائی ضروری معلومات کے فراہم کرنے میں کافی دقت صرف ہوگا۔

## بقیہ صفحہ ۵۳۔

آزمین جناب پنڈت سدھ لال صاحب وید نے ایک پر زور تقریر کی انہوں نے یونانی اور ویدک کی حمایت کی کہ انہوں نے بتایا کہ یونانی اور آریہ ویدک طریقہ ہمارے علاج و تدبیر میں ایک ہی ہیں۔ جو اصول یونانی طب کے ہیں وہی آریہ ویدک کے ہیں۔ پنڈت جی نے اپنی تقریر میں نظریہ جراثیم کو باطن قرار دیا اور مادہ کو جراثیم کا اصل سبب ثابت کیا اور اس کا ادویہ کے بعد جلد برداشت ہو گیا۔ (نامہ نگار)

# جبل پور میں

تعارفی جلسہ میں یونانی اور آئوریڈیک طبوں کی تہمت  
دو ایسی طہیں ہی امراض سے مکمل طور پر تباہ دلا سکتی ہیں

جبل پور، اور جولائی ہفتہ ۱۹۰۷ء کو ٹوریڈاؤن ہال جبل پور میں زیر صدارت جناب خان بہادر سید ذاکر علی صاحب یونانی اور آئوریڈیک طبوں کی حمایت میں ایک پبلک جلسہ منعقد ہوا۔ اس جلسے میں ممبران میونسپل کمیٹی، معززین شہر اور تمام حکیموں اور ویدوں نے شرکت کی۔ دہلی سے جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب ایڈیٹر رسالہ ہندو صحت نے بطور خاص جہان شرکت کی۔ یہ جلسہ کارکنان انجینی پھر دو جبل پور کے زیر اہتمام ہوا تھا۔ صاحب صدر نے اپنی افتتاحی تقریر میں فرمایا :-

”ہندوستان میں علاج کے جو طریقے رائج ہیں ان میں صرف یونانی اور ویدیک طریقہ ہائے علاج کو ایسی طریقہ علاج کہ جاسکتا ہو بول تو ایلو پیتھی اور ہومیو پیتھی کے علاج بھی رائج ہیں ڈاکٹری حکومت کی سرپرستی خوب حاصل ہو، لیکن اس کے باوجود یہ بغین کے ساتھ کہ جاسکتا ہو کہ ہمارے ملک کی جڑی بوٹیوں میں جو قوت شفا بخشی پائی جاتی ہو۔ اس کا مقابلہ یورپ کی طب نہیں کر سکتی۔“

حضرات! تفصیل میں جانے کا یہ موقع نہیں ہو، لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ یہ وقت مل بیٹھے کا ہو۔ ضرورت اس بات کی ہو کہ تمام حکیم اور ویدکٹھے جو جائیں اور اپنی ایک آواز پیدا کریں۔ اپنے صحیح طرز عمل سے یہ ثابت کریں کہ وہ با طور پر یونانی اور ویدک طب کے نام پیوا ہیں۔ یہ حقیقت ہو کہ حکومتیں بھی اب ان طبوں کی حمایت کے لیے آمادہ ہیں۔

حضرات! ہمارے سامنے اس وقت ایک بڑے طبی ادارے یعنی ہمدرد دو خانہ کے مالک جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب موجود ہیں جن کے تعارف میں یہ جلسہ ہوا ہو، حکیم صاحب اس وقت سہی پی میں آئوریڈیک اور یونانی طبوں کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔ ان کا مقصد یہ ہو کہ یونانی و ویدک دواؤں کو عوام تک پہنچایا جائے اور حکومت کو ڈپنسریوں کے قیام پر مجبور کر دیا جائے۔ اگر ضرورت کے دید اور حکیم مل کر اور تعاون سے کام لیں گے تو یہ سب کام آسان ہو۔

میں آپ حضرات کا زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا۔ اور آپ سب کی طرف سے جناب حکیم حافظ محمد سید صاحب کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ وہ ایک بڑے مقصد کو لے کر ہمارے شہر میں بھی تشریف لائے۔ ایک مطبوعہ ”خیر مقدم“ (ایڈریس) بھی دیا گیا جو عالی جناب حضرت مولانا الحاج مفتی محمد بزبان الحق صاحب ایم۔ ایل۔ اے (سی۔ بی) کی طرف سے تھا۔ اس ایڈریس کے بعض حصے درج ذیل ہیں :-

”یوں تو دنیا کے ہر گوشے میں ہر مرض کے لیے مختلف طرق علاج رائج ہیں جن میں مشہور و متعارف یونانی، آئوریڈیک اور ایلو پیتھک ہیں۔ علاج کے یہ تین طریقے اپنے لیے اصول رکھتے ہیں۔ تشخیص امراض، تجویز ادویہ، ترتیب نسخہ جات، ترکیب استعمال، وغیرہ شعبہ جات کے لیے قواعد و ضوابط ہیں۔“

”دیکھا جائے تو آج کل علاج کے بے شمار اور بے اصول طریقے رائج ہیں۔ مگر وہی ایک ہندی مثل کے مصداق کہ ”لگا تو تیر نہیں تو دکھا، ایسے معالجات سے بحث نہیں۔ ہندوستان کی آب و ہوا اور ہندوستان کی طبیعتوں سے مناسبت رکھتا ہو۔“ یونانی علاج میں ایک بات ضرور ایسی ہو جسے آج کی تہذیب تو کا دلدادہ ہو، پودہ زدہ، فیشن ایل طبقہ ہند نہیں کرتا۔ اسی جو شانہ کی ”شب و آراب گرم تر کردہ صبح جو شادادہ صاف نمودہ نمیرہ بنفشہ حل کردہ خوشند،“ سے نفرت ہو۔ اسی آرمی ڈیڑھی چھوٹی بڑی گولیوں سے دل چسپی نہیں۔ اسی سیاہ رو، بدھما، کریہ اور تند بوالی جو ارشادات و معالجین کی بد ذائقہ اور ہا ماشتا یک تولہ مقدار سے ابکاتیاں آتی ہیں۔ مگر وہ اس حقیقت کی طرف توجہ نہیں کرتا کہ رنج مرض کی صلاحیت قدرت نے بد بخت کو

یونانی طریقہ علاج کو دلیعت فرمائی ہو۔

”دلدادگان تہذیب جدید کی تماشائی نفاست طللی اور جدت پسندی کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد و خانہ دہلی نے یونانی ادویہ کو سائنسی فکر طریقوں اور جدید آلات دوا سازی کے سانچوں میں ڈھال کر جویب، اقراص، جوارشات، محالین، مراہم اور شربتوں جوشاندوں کو جس بہترین صورت اور دلکش انداز میں دنیا کے سامنے پیش کیا ہے وہ نہایت قابل تائیس اور قابل قدر ہو۔ ادویات کو نقص، نجیت جوشاندوں کی تکلیف ختم ہو گئی۔

”جبل پور میں ہمدرد و خانہ دہلی کی شاخ کا سایہ فگن ہونا جبل پور کی خوش قسمتی ہے کہ یونانی دواؤں نہایت مزین و مصفی شیشوں، ڈبیوں، بجسوں، پیچٹوں میں جاذب نظر لباس کے ساتھ آراستہ و پیراستہ انداز میں نفاست پسند مقلدین یورپ کو آسانی کے ساتھ اپنی طرف متاثر کرنے کے لیے یہاں موجود ہوں گی۔

”وقت آگیا ہے کہ طب یونانی اور ویدک کی ترقی کی طرف توجہ کی جائے اور عام طور پر یونانی ادویہ و ویدک ادویہ کو استعمال کیا جائے کہ یہ سستی ہونے کے ساتھ قوی اور دیر پا اثر رکھتی ہیں۔

”حکومت سی پنی دہرائے ایک یونانی اور ویدک بڑھڑھانے کا فیصلہ کیا ہے۔ رپورٹ مرتب ہو چکی ہے جس سلسلہ کمیٹی میں یہ رپورٹ مرتب ہوئی ہے اس کا میں بھی ایک رکن تھا۔ میں حافظ صاحب اور ہمدرد و خانہ اور اس کی شاخوں کی کامیابی ترقی اور مفاد عامہ دہلی و دی کی دعاؤں کے ساتھ رخصت ہوتا ہوں والسلام“

## ایڈیٹر ہمدردِ صحت کی تقریر

اس موقع پر ایڈیٹر ہمدردِ صحت نے حسب ذیل تقریر کی :-

جناب صدر و معزز حاضرین ! میں جناب صدر جناب خان بہادر سید ذکری علی صاحب اور الحاج مولانا منشی حکیم بہاؤ الدین صاحب اور کارکنان انجمنی کا شکریہ ادا کرتا ہوں اور آپ سب کا ممنون ہوں کہ مجھے اس جلسہ عام میں اپنے خیالات کے اظہار کا موقع مل رہا ہے۔ میرے لیے اس سے زیادہ محتر اور فخر کی اور کیا بات ہو سکتی ہے کہ آج میں یونانی اور ویدک طبوں کے حامیوں اور ہمدردوں میں ہر طبقہ اور ہر مذہب کے لوگوں کو مجتمع رکھ رہا ہوں۔ جیسا کہ خان بہادر صاحب نے فرمایا ہے میرا مقصد سفر دلیسی طبوں — آیور ویدک اینڈ یونانی — کی دیکھ بھال ہے۔ دلیسی دواؤں کو پوری ذمہ داری سے عوام تک پہنچانا ہے۔ دراصل یہ ہمدرد و خانہ کا مشن ہے اور میرے برادر بزرگ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مالک ہمدرد و خانہ دہلی کا مقصد زندگی جو اور ان ہی کے مشن کو پورا کرنے کے لیے جگہ جگہ دورہ کر رہا ہوں۔

حضرات ! حاکم قوم ہمیشہ محکوم کے تہذیب و تمدن کو بگاڑتی ہے، ان کے کلچر اور ان کی معاشرت کا شناسا ناس کرتی ہے۔ ان کی تعلیم کو بدلتی ہے۔ غرض ہر شعبہ زندگی پر پوری طرح مسلط ہو کر اثر انداز ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ اپنا مقصد حاصل کر لیتی ہے۔ یعنی اعلیٰ اہم کے غلام بنانا اور بدترین قسم کے غلام پیدا کرنا۔ ہماری دلیسی طب کو بھی مسلسل ٹیڑھ سو سال تک اسی قسم کے ناسازگار حالات کا مقابلہ کرنا پڑا ہے۔ اس کو تباہ کرنے میں حکومت نے بڑی استقامت کا ثبوت دیا ہے حکومت کے تغافل کا نتیجہ یہ ضرور حاصل ہوا ہے کہ دلیسی طبوں، یعنی طب یونانی اور ویدک کی ترقی مسدود ہو گئی۔ اور ایلیٹ میڈی کو رواج دینے میں حکومت نے جو مسلسل کوشش کی اور بے دریغ زور پیہر خرچ کیا اس کا خیر اظہار ہوا کہ ملک کی کافی آبادی ایلیٹ میڈی کی قابل ہو گئی، اور پھر ہر دیکھنے والے کی مشین بھی حکومت کے ہاتھ میں تھی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ طب یونانی دوسرے مالک سے ختم ہو گئی اور ہندوستان میں بھی ختم ہو کر رہ گئی۔

حضرات ! ان حالات میں دلیسی طب پر اس کے مذاک سائنسی فکر ”ہونے کا اعتراف کرنا بے دست و پا کو دعوت مبارزت لینے کا مراد ہے۔ حکومت نے اپنے تعصب کا انتہائی مظاہرہ اس وقت کیا جب اس نے آنے والے ہندوستان کے لیے علاج معالجہ اور حفظ صحت وغیرہ کے متعلق ایک کمیٹی بنائی۔ اس کمیٹی نے جو رپورٹ پیش کی ہے وہ بدینہ کمیٹی کی رپورٹ کے نام سے مشہور ہے۔ آپ یہ سہی کر جیڑن رہ جائیں گے کہ رپورٹ کی چار ضخیم جلدوں میں ہماری دلیسی طب کے لیے صرف چند سطور ہیں۔ اس رپورٹ میں

کیٹی نے دیسی طبوں کے متعلق اپنی لاطینی کا اظہار کیا ہے۔ لیکن اس کے باوجود مخالفانہ رائے زنی کی ہے۔

حضرات! یونانی طب اور ویدک طب پر یہ حکومت کی آخری مگر کاری ضرب تھی۔ اس کا واضح مطلب یہ تھا کہ آنے والے ہندستان میں ہر جگہ ایلیپٹیمی طریق علاج رائج کیا جائے گا اور دیسی طبوں پر کڑی پابندیاں عائد کر کے ان کو بالآخر ختم کر دیا جائے۔ تفصیلات کا یہ موقع نہیں ہے، لیکن یہ میں کہوں گا کہ بھوکٹی رپورٹ کے خلاف آواز بلند کرنے کا کام میرے بڑے بھائی حکیم عبدالحمید صاحب نے کیا۔ انہوں نے مسلسل تحریریں لکھیں اور انہوں ہی نے میمورنڈم مرتب کیا اور ہندستان میں اہم اور متعلقہ حضرات میں گشت کر دیا۔ اس سلسلے میں دہلی میں جب ہسپتہ فیسٹرس کا نفرنٹن ہوئی تو پرنسپل آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کے صدر کی حیثیت حکیم عبدالحمید صاحب نے وزیرائے صحت سے مسلسل ملاقاتیں کیں اور دیسی طبوں کی اہمیت کی وضاحت کی۔ خدا کا شکر ہے کہ ہسپتہ فیسٹرس کا نفرنٹن میں بڑی مسرت کے ساتھ آپ کو یہ بتانا چاہتا ہوں کہ حکومت نے ایک کیٹی بھی قائم کر دی ہے جو چھ مہینوں کے بعد دس اور ڈاکٹروں پر مشتمل ہو۔ اور جو آنے والے ہندستان میں ویدک دیونانی طریق کے علاج کے متعلق سفارشات پیش کرے گی۔

حضرات! دہلی میں دوسرے صوبوں کے وزراء صحت کے ساتھ آپ کے صوبے کے وزیر صحت بھی شے جی کو پرنسپل آئیور ویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے مدعو کیا گیا تھا۔ آپ کو یہ معلوم کر کے خوشی ہوگی کہ آپ کے صوبے کے سامنے بھی یونانی اور ویدک سے متعلق ایک اچھا پروگرام موجود ہے۔ آپ کے صوبے کی حکومت بھی چند یونانی ویدک کالج بنانا چاہتی ہے۔ دیدوں اور چھ مہینوں کو ڈاکٹروں کے برابر درجہ دینے کے متعلق بھی تجاویز آپ کے صوبے کی حکومت کے سامنے ہیں۔ مجھے پوری توقع ہے کہ آپ کے صوبے کی حکومت جلد عملی قدم بھی اٹھائے گی، اور دہلی میں آئیں وزیر صحت سی بی نے جو توقعات لائی ہیں آپ کی حکومت ان کو جلد جامعہ عمل پہنچائے گی۔ مجھے کل ہی آپ کے صوبے کے وزیر صحت نے مانگو نہیں بنایا ہے کہ حکومت سی بی پالی پولیس اسٹیشنوں کے ساتھ صوبے بھر میں ڈسپنسریاں قائم کر رہی ہے۔ یقیناً یہ ایک قابل نیک ہی اور اشارہ ہے اس طرف کہ اب ہمارے ملک نے ان طبوں کی اہمیت کو محسوس کر لیا ہے۔ حضرات! اس حقیقت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یونانی اور ویدک طب دنیا اور ہندستان کی ترقی یافتہ ملیں رہی ہیں۔ میں نے ابھی عرض کیا ہے کہ ان کی ترقی زبردستی روک دی گئی۔ لیکن اس کے باوجود اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہندستانیوں کے لیے صرف ہندستانی جڑی بوٹیاں اور ہندستانی دوائیں مفید ہیں۔ یہ مزاج کے مطابق ہی ہوتی ہیں اور کم قیمت بھی، بے ضرر ہوتی ہیں اور قدرتی بھی اور میں فخر کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اس چالیس کروڑ آبادی کے ملک کی تیس فی صدی آبادی محض یونانی اور ویدک سے فائدہ اٹھاتی ہے۔ اور ان طبوں کی افادیت اور مقبولیت کا یہ عظیم الشان ثبوت ہے۔ لیکن ہمارے لیے ان طبوں کی مقبولیت پر فخر کر لینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ ہمیں آگے قدم بڑھانا چاہیے، ترقی کی راہیں تلاش کرنی ہیں اور ان راہوں پر چل کر یونانی اور ویدک طبوں کو مقام بلند حاصل کرانا ہے، ہمارے لیے یہ کافی نہیں ہے کہ ہم اپنے ملک ہی تک دیسی طب کو محدود کر دیں، ہمیں آگے قدم اٹھانا ہے۔ ایشیا میں اور اس سے بڑھ کر یورپ اور امریکا میں اپنے طریقہ علاج کی سادگی پھر سے قائم کر لینی ہے۔ ہمارے مقصد میں یہ ہونا چاہیے کہ غیر ممالک ہمارے طریقہ علاج اور طریقہ تشخیص سے فائدہ اٹھائیں۔

حضرات! یہ چیزیں حکومت کی مدد کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں۔ ہمارے لیے یہ بڑی مسرت کا مقام ہے کہ مرکز اور صوبوں میں قومی حکومتیں ہیں۔ اگر اتفاق اور یکجہلیت سے ہماری یہ حکومتیں کام شروع کر دیں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ ہم وہ سب کچھ حاصل نہ کر لیں جو ہم چاہتے ہیں۔ ابتدا ہمیں جو کام کرنے چاہیے وہ یہ ہیں :-

- (۱) مفادات کی سائنسی ملک تحقیق :-
- کیمیائی تجزیہ کر کے ہمیں یہ سمجھنا چاہیے کہ کوئی دوا کیا فائدہ رکھتی ہو اور جسم پر کھوں کر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر اس میں مضر ترین تو ان کو کس طرح علیحدہ کیا جائے۔ یہ کام بہت بڑا ہے اور اس کے لیے ایک بہت بڑا لیسرچ انسٹیٹیوٹ قائم ہونا چاہیے۔
- (۲) مفادات کی دیکھ بھال :-

ایک تجرباتی ادارہ قائم ہونا چاہیے کہ جو مفادات کی دیکھ بھال کے اصول وضع کرے۔ ان کے رکھ رکھاؤ کے طریق پر غور کرے۔ جن کی مدد سے دوا کے اثرات کو عرصے تک بقرار رکھا جاسکے۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ فلاں دوا کی کاشت میں کیا

تبدیلی کر کے اس کو زیادہ اثر انداز بنایا جاسکتا ہے۔

(۳) مرکبات کی اصلاح :-

مفردات سے جو مرکبات ہم تیار کرتے ہیں ان کی اصلاح کے لیے بڑا میدان موجود ہے۔ ہمیں یہ دیکھنا چاہیے کہ ان مرکبات کو کس طرح زیادہ سے زیادہ دیر پا بنایا جاسکتا ہو اور ان کی مدت اثر کو کس طرح قائم رکھا جاسکتا ہو۔ ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ چند مفردات مل کر جو سمجوں یا خمیرہ بناتے ہیں۔ وہ کس طرح ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ مرکبات یعنی خمیروں اور سمجوں اور جراثیموں کو خراب ہونے سے کیوں کر محفوظ رکھا جاسکے وغیرہ وغیرہ۔

ہمدرد واخانے نے آخر الذکر کو اختیار کر رکھا ہے۔ اور اب ہمدرد نے اپنی فیکٹری میں ایک بڑی لیپوریٹری بھی اس کام کے لیے قائم کر دی ہے۔ ہمدرد انجینیئروں میں جو دانتیں ہیں وہ بڑی حد تک اصلاحی شکل میں ہیں لیکن کام کرنے کا بھی بڑا میدان موجود ہے۔  
حضرات! ہمدرد واخانہ اپنی بساط کے مطابق جو کام کر سکتا ہو اس سے کبھی دریغ نہ کرے گا۔ ہمارے سامنے

تجارت نہیں، بلکہ محض ایک مقصد ہے، بلکہ ہم نے اپنی زندگی کا ایک ہی مقصد بنالیا ہے۔ اور وہ ایسی طب کی ترقی اور بس۔  
ہمارے سامنے مفردات کی ریسرچ کا بڑا کام موجود ہے۔ ہمارے سامنے ہسپتال قائم کرنے کی اسکیمیں ہیں۔ جہاں ایسی طبی رائج ہوگی۔ ہم ایک بے نظیر ہسپتال قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ہم نے نہ صرف خود کو بلکہ اپنے تمام ذرائع کو ریسرچ اور تحقیق کے کاموں پر صرف کرنے کا ارادہ کیا ہے۔

آج کل یورپ اور امریکا کہاں ہیں؟

حضرات! میں نے یقیناً آپ کا زیادہ دقت لے لیا ہے۔ لیکن میں یہ بھی چاہتا ہوں کہ آپ کو تباؤں کو فراموش

یورپ اور امریکا کہاں ہیں۔

پورے یورپ اور امریکا نے طب یونانی سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ان کی پرانی کتابیں اس کی گواہ ہیں۔ کہ ان کے ہاں ماضی اور ادویہ تک کے یونانی نام رائج رہے ہیں۔ یہ تشریح میں جالینوس کے، مرض کے اسباب و علامات و معالجہ میں بوطلی سینا کے اور کیمسٹری میں رازی اور جابر بن حیان اور سرجری میں زہرا دی کے شاگرد رہے ہیں لیکن ایک وقت ایسا آیا کہ انہوں نے سب چیزوں کو اپنا لیا۔ ہماری اہم ترین تصانیف ان کے قبضے میں ہیں۔ اور ان سے استفادہ کر کے یہ ممالک ہم پر چھا رہے ہیں۔ حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آیا کہ جراثیم کا نظریہ قائم ہوا۔ اور پورے یورپ اور امریکا نے امراض کا سبب جراثیم کو قرار دے دیا اور اس کے بعد ان کی ساری دوا سازی جراثیم کو ہلاک کرنے کے اصول پر چل پڑی یہی ایک غلطی تھی، جس نے امریکا اور یورپ کی دواؤں کو زہریلے اثرات کا حامل بنا دیا۔ اس لیے اگر ہم یہ کہیں تو بے جا نہیں کہ دلائی وراثی وراثی مزاج اور طبیعت کے خلاف اثرات رکھتی ہیں۔ ہر حال میں مسرت کے ساتھ آپ کو یہ اطلاع دے سکتا ہوں کہ ممالک غیر میں پھر ایک طبقہ پیدا ہو گیا ہے جو قدیم نظریہ کا حامل نظر آ رہا ہے۔ یعنی وہ اس کا پھر قائل ہو رہا ہے کہ مرض کا سبب جراثیم نہیں ہیں بلکہ دراصل صاف صاف جراثیم چلتے پھرتے ہیں۔

حضرات! سبب مرض کا یونانی نظریہ یہی ہے کہ اصل جراثیم صاف ہی ہے۔ اگر ہم اپنے جسم و خون کو فاسد مادوں سے صاف کر دیں تو ہم بیمار نہیں پڑتے۔ میں آپ سے سوال کرتا ہوں کہ کیا صاف کو صاف کرنے کے لیے وہ دوائیں کام آسکتی ہیں جو دلالت سے جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے آتی ہیں؟ میں کہوں گا کہ ہرگز نہیں۔ مادوں کو جسم و خون سے صاف کرنے کے لیے ہماری جراثیمی بوٹیوں کے جوشاندے اور کاٹھے اور خیساندے ہی کام آسکتے ہیں اور ہماری سمجوں اور خمیرے ہی جراثیم کو بے اثر بنا سکتے ہیں اور اب وہ دقت دور نہیں کہ ہم دلالت تک کو اپنی جراثیمی بوٹیوں کی شفا بخشش و تاثیرات کا قائل کر دیں۔ آسٹریلیا کی ایک جینٹل مینال ہمارے سامنے ہے وہاں مفردات کے جوشاندوں اور خیساندوں سے علاج کر کے اور علاج کرنے والے موجود ہیں۔  
حضرات! میں آپ کا شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے میرے چند کلمات کو سننے کی تکلیف گوارا فرمائی اور

جناب صدر کا بھی مشکور کہ انہوں نے اپنے قیمتی کلمات صرف کیے۔ میں ایک بار پھر یہ بار کر دینا چاہتا ہوں کہ جہاں تک دہلی جیوں کی ترقی کا سوال ہے۔ ہمدرد واخانہ اور ہم اس کے لیے ہمہ وقت حاضر ہیں۔ (بقیہ صفحہ ۴۹ پر)

# آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ جلسہ

اعلان کے مطابق ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۱۹۸۷ء کا کانفرنس کے سالانہ اجلاس کے مختلف اجتماعات طبیہ کالج کے احاطے میں ہوئے جن کی صدارت عالی جناب سیاح الملک حکیم محمد جلیل خاں صاحب صدر کانفرنس و افسر الاطباء حکیم سید حسین صاحب بھوپالی نے فرمائی۔

کانفرنس کے اس اجلاس میں دہلی کے علاوہ پوٹی، پنجاب، سرحد، بمبئی، سی۔ پی، بہار اور ریاست ہائے ہند کے تقریباً تین سو اطباء اور دیگر صاحبان نے شرکت کی اور نہایت اہم اور مفید تجاویز منظور ہوئیں۔

خواں صاحب نے کانفرنس کی صدارت اور حکیم محمد ایاس خاں صاحب نے سکرٹری شپ قبول کرنے سے انکار فرما دیا تھا۔ اس لیے آخری اجلاس میں ہاؤس نے بیک آؤپر دو حضرات سے درخواست کی کہ اس دفعہ ان کو فوڈر قبول کر لیں ورنہ کانفرنس کی تنظیم میں دشواری ہوگی۔ اس پر حکیم محمد ایاس خاں صاحب نے فرمایا کہ اگر سیاح الملک بہادر اپنی سرپرستی قائم رکھیں تو میں ان کی رہنمائی میں کام کر سکتا ہوں۔ چنانچہ آخری

ممبران ڈوٹلی گیسٹ صاحبان کے اصرار کی وجہ سے سیاح الملک حکیم محمد جلیل خاں صاحب نے بھی اپنی رضا مندی کا اظہار فرما دیا اور اس طرح آٹھ سال کے لیے سیاح الملک حکیم محمد جلیل خاں صاحب کانفرنس کے صدر اور حکیم محمد ایاس خاں صاحب جنرل سکرٹری منتخب ہوئے۔ صدر صاحب

کو اختیار دیا گیا کہ وہ ورکنگ کمیٹی کا انتخاب فرما کر ناموں کا اعلان فرما دیں۔ کانفرنس کے اجلاس میں جو تجاویز منظور ہوئیں ان میں سے چند اہم یہ ہیں:-

۱۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند کے اس روئے کو پسندیدہ گی اور اطمینان کی نظر سے دیکھتا ہو جو اس نے دیسی طبوں کے حق میں اختیار کیا ہو۔ اور ذرا زبردستی کی گشت کانفرنس میں پاس شدہ رزلٹوں کی تعمیل میں حکومت ہند نے پچھلی جنوری کو جو ”انڈین میڈیسن کمیٹی“ مقرر کی ہو، اس کے تقرر کو اصولاً صحیح ماننا ہو لیکن کمیٹی کی تشکیک

ترتیب جس انداز پر حکومت ہند نے کی ہو وہ بالکل درست نہیں ہو بلکہ اندیشہ ہو کہ کمیٹی اپنے اس مقصد میں کامیاب نہ ہو سکے جس کے لیے وہ مقرر کی گئی ہو۔ کانفرنس کا بنیادی مطالبہ کہ کمیٹی میں ویدوں اور طبیبوں کی برابر نمائندگی ہو اور اس کا صدر ان ہی میں سے ہو کسی مناسب شخص چنا جائے۔

اور سکرٹری ڈیپارٹمنٹ کا کوئی موزوں شخص ہو برحق اسے مناسب ہو اور کمیٹی کی کامیابی کا ضامن ہو۔ ان تمام باتوں کے باوجود آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس حکومت کی ہر اس تجویز کو ماننے کے لیے تیار ہو جس سے کمیٹی کی کامیابی خطرہ میں نہ پڑے، اسی بنا پر

سر آ۔ ایم۔ جی۔ پٹیل کی چیر مانی کو یہ کانفرنس ان کی دفتری معلومات، طب جدید سے واقفیت اور قدیم طبوں کے ساتھ ان کے لگاؤ کی وجہ سے پسند کرتی ہو۔ لیکن کمیٹی میں ایلوپیتھک ڈاکٹروں کی نمائندگی جو اہتمام کیا گیا ہو اس کو یہ کانفرنس پسندیدہ اور مقاصد کے لیے خیر

ہو۔ اس کے علاوہ ایوروڈیک کی نمائندگی میں ”وید ڈاکٹروں کے ذریعہ اس کمیٹی میں کی گئی ہو اس کو بھی یہ کانفرنس ہندوستان کے اس قدر فن کی ترقی کے لیے مفید نہیں سمجھتی اور ویدوں کے احتجاج کے جواب میں آنریبل ممبر کے جواب کو جو انھوں کو سنس آف سٹیشن پر

غیر نشانی بخش قرار دیتی ہو۔ ان حالات کی موجودگی میں آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ سالانہ جلسہ حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہو کہ کمیٹی کی تشکیل و ترتیب میں جو ترامیم ہیں وہ انھیں دور کر کے کمیٹی کو زیادہ مناسب انداز اور مفید بنائے۔

۲۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہو کہ ان اطباء کو جو اطمینان بھی استعمال کرتے ہیں ان کو جدید روئے کے استعمال کا پورا پورا حق دیا جائے اور ان پر درگاہ کیٹ سنہ ۱۹۴۵ء کے شیڈیول ای کی روئے کوئی پابندی نہ لگائی جائے۔ کیونکہ طبی کالجوں کے نصاب میں موجودہ میڈیکل سکولوں ضروری نصاب بھی شامل ہو

کالجوں کے خارجہ تحصیل طلباء جدید ادیب کے معاملات سے بھی واقف ہوتے ہیں۔

۳۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس کا یہ اجلاس آل انڈیا ریڈیو کے پینل ممبر سے مطالبہ کرتا حفظان صحت کے دیہاتی اور عوامی پروگرام میں اطباء اور ویدوں کی خدمات حاصل کرے اور یہ پروگرام ان ہی کے ذریعہ نشر

۴۔ آل انڈیا یورودیک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت صوبہ پنجاب پوٹی کی توجہ اس شدید ایچیویشن کی مہذول کرنا ہو جو گزشتہ چند سالوں سے رجسٹریشن بند کرنے سے مسلسل جاری ہو رہا ہے کانفرنس کی متفقہ رائے اور مطالبہ

ہر کم ایک سال کے لیے رجسٹریشن اسی نوعیت سے کھولا جائے جیسا کہ انڈین میڈیسن ایکٹ کے نفاذ سے قبل جب مضامین کے مطابق ان سب مستحق طبیبوں کو رجسٹرڈ ہونے کا موقع مل سکے۔ جواب تک کسی وجہ سے رجسٹرڈ نہیں ہو سکے

(۵) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند کے وزیر خزانہ سے یہ استدعا کرتا ہے کہ تمام صوبائی حکومتوں کو یہ ہدایت کرے کہ ایسی طبیوں کے دو خانوں اندر دواؤں کی تنہائی کے لیے چینی کا معقول اور مستقل اسٹوریج کو طے مقرر کیا جائے تاکہ بنی نوع انسان کے علاج معالجہ میں اہم ضرورت کو صحیح طور پر پورا کیا جاسکے جب کہ ہندوستان کی پختہ آبادی کی عام صحت و زندگی کا دار و مدار ایسی علاج معالجہ پر ہے جتنا نہایت ضروری ہو کہ اکثر دواؤں میں چینی زالی جاتی ہے جو دلوں کے جزو کے طور پر لازمی ہوتی ہے۔ نیز یہ اجلاس واضح کرنا چاہتا ہے کہ ایسی دواؤں میں شکر کا استعمال صرف تفریحی طور پر یا غرض تندرست کرنے کے لیے نہیں بلکہ دواؤں کی تحفظ کے لیے اور بطور پر سوز و زور کے کیا جانا چاہیے۔ اسی طرح جس طرح ایلو پیتھک دواؤں میں کھل استعمال کی جاتی ہے۔

(۶) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس پنجاب گورنمنٹ کو اس طرح متوجہ کرنا ضروری سمجھتا ہے کہ وہ صوبہ مدراس صوبہ پونہ وغیرہ کی طرح تمام شہر اور دیہاتوں میں ایجوکیشنل اور طبی ہسپتال کھولے جائیں جو ملک کی برصغیر ہوتی ہوئی انگ کے مطابق ہو۔

(۷) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت میسور کی ان کارگزاریوں کو جو وہ ایسی طرح ہائے طب کی ترقی کے لیے کر رہی ہے، یہ نظر احسان دیکھتا ہے۔ خصوصاً تقریباً نو لاکھ روپے کے ہر صوبے میں ایک ایسی ایجوکیشنل اور طبی ہسپتال کی تعمیر جس کا مقصد صرف عام کی طبی اور ادبی نہیں بلکہ ریسرچ بھی ہو۔ علاوہ اس کے ایجوکیشنل ساتھ ہی ساتھ طبی اور ادبی سے مساویانہ و منصفانہ سلوک کو یہ کانفرنس قدر کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ نیز حکومت میسور سے یہ کانفرنس امید رکھتی ہے کہ وہ ایجوکیشنل اور طبی ترقی کے لیے پیش از پیش کوشش کرے گی۔

(۸) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند کی ان کارگزاریوں کو جو وہ مشرقی ہندوستان میں قدیم طبیوں کی حفاظت اور ترقی کا بوجھ بہتر طریقے پر اٹھاتے۔ نیز یہ کانفرنس حکیم فیصل احمد صاحب بدایونی و حکیم سرفراز حسین صاحب سورت و پنڈت چربائی لال صاحب و جود دہلی و دیگر حکیم و دیکھتا ہے کہ ان کی وفات پر تعزیت کرتے ہوئے ان کے پس ماندگان سے دلی ہمدردی کا اظہار کرتا ہے۔ (۹) آل انڈیا ایجوکیشنل کمیٹی کا نفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے درخواست کرتا ہے کہ شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن خاں صاحب ڈھاکہ کے انتقال سے جو ایک جگہ مرکزی انڈین میڈیسن کمیٹی میں خالی ہوتی ہو اس جگہ پر اس کانفرنس کا جو ہندوستان کے تمام صوبوں کے اہلکار و دیکھوں کی ایک مشترکہ نمائندہ جماعت ہو ایک نمائندہ منتخب کرے تاکہ ہندوستان کے لیے ایسی طبیوں کے بارے میں مجمع پالیسی واضح کرنے میں کمیٹی کی رہنمائی کر سکے۔ نیز قرار پایا کہ اس ریزولوشن کی ایک نقل فوراً بحضرت ہیلینڈ مشر صاحب ارسال کی جائے۔

## شفاء الملک حکیم حبیب الرحمن مرحوم

مرشد سے ہمیشہ معلوم کر کے انتہائی رنج ہوا فوس ہوا کہ شفاء الملک مرحوم نے ۲۳ روزہ کی رات کو روح القلب کے دوسے میں انتقال فرمایا۔ حکیم صاحب مرحوم عرصہ سوس کلینک میں مبتلا تھے لیکن یہ توقع بھی نہیں تھی کہ وہ اتنی جلد اس دنیا سے رخصت ہو جائیں گے اور اپنے طبی پیشہ کی تکمیل کا پورا سفر سامانی بھی نہیں سیکھیں گے۔ یہ بڑی بے رحمی تھی کہ ان کی طبیعت کو طبی حلقوں نے ہر لحاظ سے مناسب سمجھا تھا اور امید تھی کہ مشرقی ہندوستان سے قدیم طبیوں کی نمائندگی ان کی ذات بہتر طریقہ پر ہو سکے گی، اور کمیٹی کے کاموں میں ان کی ذات سے بہت کچھ بہولیت کی توقع تھی لیکن انہیں اس پوری سہولیت سے محروم رکھا گیا کہ ان کا نام طبی حلقوں میں ڈھاکہ کے قیام انصرام میں مرحوم نے اپنی قابلیتیں صرف کیوں نہیں دکھائی کہ ان کی طبیعت کی تندرستی بہتر طریقہ پر جاری ہے۔ ان کی ذاتی خوشیاں بھی مرحوم میں بہت تھیں۔ ان کی بلند اخلاقی طبیعت کو گورنر نے دنیاوی کمیٹی میں شریک کر کے ان کی طبیعت کو قلعہ میں رکھنے سے انہیں کوئی صلاح و مشاورت پر کاربند نہ ہوئے۔ بہت سی خوشیاں تھیں ان کے دل میں تھیں اس حادثہ میں مرحوم کا فرزند و جلیل القاد سے دلی ہمدردی ہے۔



# بناسپتی گھی

کے خلاف مٹر موٹی لال کارنیز ویلوشن اور وزیر غذائیات ڈاکٹر  
راجندر پرشاد کا اس بنائی تیل کی بڑھتی ہوئی صنعت پر  
اظہار تشویش

وزیر غذائیات ڈاکٹر راجندر پرشاد نے مٹر جی۔ ایس موٹی لال کے ریز ویلوشن پر — جس میں حکومت سے ایک ایسی  
کیٹیگی کے تقرر کا مطالبہ کیا گیا ہو جس کا کام اس مسئلہ پر تحقیق کر کے رپورٹ پیش کرنا ہو کہ آیا بناسپتی گھی کی درآمد اور پیداوار کو مطلقاً  
بند کر دینا ہی مناسب ہو — تقرر کر کے ہوئے بناسپتی یعنی بنائی تیل کی صنعت کے بڑھتے ہوئے سیلاب پر سخت اظہار  
تشویش کیا ہو۔

مٹر موٹی لال نے کہا کہ بناسپتی گھی کا مسلسل استعمال نہ صرف ہماری زراعتی اقتصادیات پر بری طرح اثر انداز ہوگا بلکہ اس  
سے صحت عامہ بھی بُری طرح متاثر ہوگی۔ اندازہ لگایا جا رہا ہے کہ اس سال کے اختتام تک پانچ لاکھ ٹن کے قریب اس تیل کی  
پیدا ہوگی اور اس کی بڑھی مقدار خالص گھی میں ملانے کے کام آئے گی۔ انہوں نے کہا کہ حکومت کو ایک کیٹیگی مقرر کر دینی چاہیے  
جو حسب ذیل امور پر اپنی رپورٹ پیش کرے۔

(۱) کیا بناسپتی گھی اور اسی قبیل کی دوسری چیزیں جن کی درآمد اور پیداوار ہمارے ملک میں ہوتی ہو صحت عامہ کے لیے  
مضر یا ہماری زراعتی اقتصادیات کے خلاف ہیں۔ (۲) کیا ان کی درآمد اور پیداوار کو بالکل بند کر دینا مناسب ہو اگر نہیں تو پھر  
دوسری صورت میں ان کی درآمد اور پیداوار پر کسی قسم کی قیود و پابندیاں عائد کی جائیں جن سے ان کے بڑے اثرات کا اگر کچھ ہوں تو  
موثر طریق پر ازالہ کیا جاسکے۔

مٹر کراچی، مٹر ایس۔ کے داس اور مٹر سرپ سنگھ نے اس ریز ویلوشن کی تائید و حمایت کی۔ وزیر غذائیات ڈاکٹر  
راجندر پرشاد نے ریز ویلوشن کے مقاصد سے اظہار ہمدردی کرتے ہوئے کہا کہ یہ مسئلہ بہت پہلے سے حکومت کے زیر غور ہو۔ اس  
صنعت نے دورانیہ جنگ میں بہت زور پکڑا ہوا اور کوئی ۲۳ فیکٹریوں نے آج ۱۵۰۰۰ ٹن بناسپتی بنایا ہو۔ اس مقدار پیداوار  
جلد ہی اضافہ ہونے والا ہو اور ۶۹ فیکٹریاں ۴۵۰۰۰ ٹن بناسپتی بنائیں گی اور یہ بھی بتایا کہ جب سے انہوں نے وزیر غذائیات  
کی حیثیت سے کام کرنا شروع کیا ہو ان کے پاس نئی فیکٹریاں کھولنے کے لیے کوئی ۵۰۰ درخواستیں زیر غور ہیں جن میں سے بعض  
پر صوبائی حکومتوں کی سفارشات موجود ہیں بہر حال اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کی بڑھی مقدار خالص ویسی گھی میں ملاوٹ  
کے کام آتی ہو۔

## تحقیق و سرچ کے نتائج

وزیر غذائیات نے کہا کہ بناسپتی کے متعلق سائنس دانوں کی رائے میں کچھ اختلاف ہو۔  
دو ہیے ہوتے انہوں نے وزیر غذائیات ڈاکٹر ایس جی ٹیوٹ عزت نگر کو لکھا تھا کہ وہ  
بناسپتی پر تجربات شروع کر دیں۔ سب سے پہلی رپورٹ جو اس سلسلہ پر وہاں سے موصول ہوئی ہو اس سے یہ پتہ چلتا ہو کہ بناسپتی  
صحت کے لیے مفید ہو اور اس کا اثر آنکھوں کی بینائی پر پڑتا ہو۔ چوبیس تجربات کیے گئے تھے جن کا نتیجہ یہ نکلا کہ ان چوبیس کی تیسری  
نسل اندھی اٹھی۔ وہ نہیں کہہ سکتے کہ انسانوں پر اس کا اثر کس حد تک ہوگا۔ بہر حال اس جہت پر ابھی تجربات کا سلسلہ جاری ہو  
جیسے ہی کہ حکومت کو یہ معلوم ہوگا کہ بناسپتی کا استعمال ضرور سامان ہو وہ اس کی روک تھام کے لیے مناسب تدبیریں اختیار کریں گے۔  
(باقی صفحہ ۵۶)

شمارہ ۱۱

اشاعت کا پندرھواں سال

# ہمدرد صحت دہلی

ہنگواں حکیم حاجی عبدالحمید، دہلوی، ایڈیٹر حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

مئی سنہ ۱۹۴۷ء

فہرست مضامین	
۱	اشارات
۲	ایڈیٹر
۸	ادارہ
۹	ادارہ
۱۲	ادارہ
۱۵	ڈاکٹر ایف۔ ایچ۔ یحییٰ صاحب
۲۰	ڈاکٹر والد محمد کیمپ فرٹ
۲۳	مسٹر بزمیک فیڈن
۲۸	مسز بیرو۔ وی کنگ
۳۰	حکیم اقبال حسین صاحب
۳۲	حکیم حاجی عبدالحمید صاحب
۳۴	ایڈیٹر
۳۶	ادارہ
۱	کچھ ہمدرد صحت کے متعلق
۱	اسلام، سائنس اور طب
۱	آسمانی نزلہ
۱	گھر کے متعلق منصوبہ بندی
۱	زندگی۔ قدرت کا سب سے بڑا راز
۱	خوب صورت و طاقت و جسم
۱	آپ بیتی
۱	امراض و علاج
۱	انتقاد
۱	سوال و جواب
۱	آپ کے گھر میں کون کونسی دوائیں
۱	ہر وقت رہنی چاہئیں

مضمون نگار حضرات اپنے مضامین کاغذ کے ایک طرف لکھیں مین السطور زبان

لکھیں اور مضامین بنام ایڈیٹر۔۔۔ ہمدرد صحت دہلی روانہ فرمائیں۔

خریداران ہمدرد صحت کی خدمت میں التماس ہو کہ خط و کتابت کے وقت

اپنا خریداری نمبر ضرور لکھ دیا کریں۔

قیمت فی پرچہ تین آنے سالانہ قیمت ایک روپیہ

طابع و ناشر: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی۔ مطبع لطیف پریس دلی دروازہ، دہلی

# اشارات

## صحیح نظام طب کی خصوصیات ”چیپک ٹیکے“ پر مزید بحث و تھیس

”چیپک ٹیکے“ پر گزشتہ اشارات میں جو کچھ بھی لکھا گیا ہے، اس کے متعلق بعض کرم فرماؤں کا خیال یہ ہو کہ ”ہر چند آپ کا یہ مضمون اپنی جگہ سکتا ہے، مگر ایسے ذہنوں سے خالی ہوجن سے ایک شخص کے ذہن میں ایمان و یقین پیدا ہوتا ہے۔ ایسے ملک میں جہاں ”چیپک ٹیکے“ کو مضر و غلط سمجھنے والا ہوتا ہے اور بے وقوف سمجھا جاتا ہو، وہاں اس قسم کی ایک دو تھر پروں کا اس سے زیادہ اثر نہیں ہو سکتا کہ لوگوں پر شک کی حالت طاری ہوجائے اور اس سے آپ بھی اتفاق کریں گے کہ ان کی یہ ذہنی حالت اس خاص معاملے میں کسی طرح بھی مفید مطلب نہیں ہو سکتی۔ اس لیے ضرورت ہو کہ ”دیکھی نیشن“ کے سلسلے پر سیر حاصل بحث کی جائے اور اس ٹیکے کے متعلق ان تمام ممالک کے پورے پورے تاثرات سے ہمیں بھی روشناس کر دیا جائے جنہیں سو سال تک متواتر اس کے حسن و قبح کو پرکھنے کا موقع ملا ہے۔

ہمیں خوشی ہو کہ ہماری ان تنقیدی تھر پروں کو ملک میں یہ نگاہ خورد و کھیا جاراہے اور ان پر سنجیدگی سے سوچا جا رہا ہو۔ اذرنہ لوگوں کی نظر اب چیپک ٹیکے کی ان خواہیوں کی طرف بھی جاتے لگی ہو جنہیں پہلے خوش عقیدہ تی کی بنا پر کچھ دوسرے ہی اسباب پر محمول کر دیا جاتا تھا۔ بہر حال جس حقیقت کی طرف ناظرین ”ہمدرد صحت“ نے ہمیں توجہ دلائی ہے وہ ہم سے پوشیدہ نہیں ہے اور ہم ان تمام نفسیاتی مراحل سے باخبر ہیں جو اس راستے کو مسافر کو پیش آسکتے ہیں۔ یہ ایک فائدہ کلیہ ہو کہ جب کسی ایسے لفظ کے خلاف آواز اٹھائی جاتی ہو جس کے غلط ہونے کے متعلق کسی کو کمان بھی نہ ہو تو نزدیک سے ہی مدلل طریق پر اس کا غلط ہونا ثابت کر دیا جائے۔ اس پر کوئی بھی کان نہیں دھرتا لیکن اگر بار بار نہایت معقول طریق پر اس کا خلاف حق ہونا ثابت کیا جائے تو رفتہ رفتہ عام جان میں اس کے سامنے تبدیلیاں ڈال دیتے ہیں۔ لہذا اگر واقعی ہماری تھر پروں کی وجہ سے لوگ اس ٹیکے کے غلبہ ہونے میں شک کرنے لگے ہیں تو اسے ہم اپنی ٹیڑھی ذہن پر دست کا میابی سمجھتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ بہت جلد ہم انہیں اس سزا تک بھی لے جائیں گے جہاں پہنچ کر شک دور ہو جائے اور یقین و اذعان پیدا ہونے لگتا ہو چنانچہ اس سلسلے میں لکھنے کی تیار ہم نے کچھ اس طریق پر کی ہے کہ دیکھی نیشن اور اس کے جبری نفاذ کے متعلق جن آراء کا اظہار یورپ کے ممتاز ترین ڈاکٹروں، مشہور مہتمم اور سائنس دانوں نے کیا ہے، پہلے انہیں اختصار کے ساتھ بیان کیا جائے گا اس کے بعد اٹلی، جاپان، امریکا، انجلیستان، ویلز، برطانیہ، جرمنی، ہندوستان وغیرہ ممالک میں ”چیپک ٹیکے“ کی بے اثری اعداد و شمار کے ذریعے ثابت کی جائے گی اور آخر میں دیکھی نیشن کی حقیقت پر روشنی ڈالتے ہوئے اس بحث کو اس طرح لپیٹا جائے گا کہ یہ مسئلہ جیسا کچھ بھی ہو صاف اور منطقی ہو کر سب سامنے آجائے اور ہر شخص ان حقائق کی روشنی میں بطور خود اس معاملے کا فیصلہ کر سکے کہ آیا ”چیپک ٹیکہ“ ایک شخص کو

سیر پہلے والے یا اسے مزید خطرات میں مبتلا کرنے والا ہے۔  
”چیپک ٹیکے“ اور اس کے جبری نفاذ پر یورپ کے ممتاز ماہر ترین اور سائنس دانوں کی رائیں

”چیپک ٹیکے“ پر سرکاری رپورٹ ”ہندوستان میں تدابیر صحت کی چند“ صفحہ ۱۶۸ پر لکھا ہے کہ:-

”دس سال کے اعداد و شمار بھی اس امر کی شہادت نہیں دیتے کہ دیکھی نیشن چیپک کے دباؤ معمولات پر کسی طرح بھی اثر انداز ہوا ہو۔ زمانہ حال اور ماضی میں دیکھی نیشن پر اس قدر زور دینے کے باوجود صحت حال ہو تو یہ ظاہر چیپک کا دباؤئی شکل میں مقابلہ میں اسی صورت سے کیا جاسکتا ہے کہ لوگوں کی صحت از نوا میر حفظ صحت کو بہتر سے بہتر بنایا جائے۔“

مشہور قلم نویس سیاست داں جان مورلی نے جو سنہ ۱۹۰۶ء سے سنہ ۱۹۱۴ء تک ہندوستان کا سیکریٹری آف سینیٹ رہ چکا، جبری ٹیکے پر اظہار کرتے ہوئے کہا:۔

”دیکسی نیشن کے معاملے میں جبر اور زبردستی کے اصول کایں ہمیشہ مخالف رہا ہوں۔“

مشہور خطیب اور سیاست داں جان براؤٹ نے ایک دفعہ ہنری ہٹ میں کو لکھا:۔

”میں نے ہمیشہ یہ محسوس کیا کہ وہ قانون جو اس باپ کو سزا پر سزا دینے کے درپے جو چاہتے بچکے کے ٹیکہ لگوانے کو تیار نہیں ہو، سراسر مہل اور انسانیت سوز ہو، اسے منسوخ ہی کر دینا چاہیے۔“

ولیم ایورٹ گلڈیٹن ایک ممتاز سیاست داں نے ہنری ہٹ میں کو اپنے ایک خط مورخہ ۱۸ اپریل سنہ ۱۸۷۶ء میں لکھا:۔

”میں ان جبری اور تقزیری دفعات کو جیسی کہ دیکسی نیشن ایکٹ میں ہیں نہایت شبہ اور بد اعتمادی کی نظر سے دیکھتا ہوں۔ اگر اس سے متعلق تحقیقات کا کام میرے سپرد ہوتا تو میں اپنی منظوری دینے سے پہلے ان دفعات کی ضرورت کا صریح اور واضح ثبوت طلب کرتا۔“

آئریل لائل اے بالیش اپنی کتاب ”مر گلڈیٹن سے گفتگو“ کے صفحہ ۶۰ پر چھپ ٹیکے کے ضمن میں جن خیالات کا اظہار ستر گلڈیٹن نے کیا ہو، انھیں حسب ذیل الفاظ میں نقل کرتے ہیں:۔

”میں جب دیکھتا ہوں کہ ٹیکے کے ذریعے ایک بچے کی صاف شفاف جلد پر، ہر ٹیپل چھپیاں اور دلے بیاہ کے جا رہے ہیں تو مجھے سخت گراہت محسوس ہوتی ہو۔ مجھے سرے سے جبری ٹیکے کے خیال ہی سے دشت ہوتی ہو میں اسے پسند نہیں کرتا کہ سینیٹ بچے اور والدین کے معاملات میں بلاشبہ ضرورت کے دخل انداز ہو نہی۔

میں اسٹیٹ کسی طرح بھی ایک اچھی نرس نہیں ہوتی۔

افرنڈرسل ویلیس ایل۔ ایل۔ ڈی۔ ایف۔ اگر ایس قدر قوی علاج کے ایک مشہور معالج نے اپنی کتاب ”جرت ایگزہمدی“ میں لکھا:۔

ایسے بیانات دے دے کہ جو قطعی غلط تھے اور ایسے وعدے کر کے کہ جو کبھی پورے نہ کیے جاسکے لگا

تاریکے بعد دیگرے دیکسی نیشن ایکٹس پاس کیے گئے۔ دیکسی نیشن کا طریقہ حفظ صحت سے متعلق

سائنس کی تعلیمات کے سراسر خلاف ہو۔ اور ان محض غلطیوں میں سے ایک ہو جو اپنے دور اس تباہ کن نتائج

کے اعتبار سے بڑے سے بڑے گناہ کی طرح بھی بدتر ہو۔ اور ایسے تمام قوانین کے منسوخ

کرانے کا کام جو دیکسی نیشن کی ہمت افزائی یا اس کو نافذ کرنے والے ہوں کسی پارٹی کے سیاسی پروگرام یا اس

کے کسی دوسرے عقیدے کی نسبت زیادہ اہم اور فوری توجہ کا محتاج ہو۔

ابورنڈ ہف، ویلیس جیسا ہی فرنیس کا خطیب عظیم اور سینیٹو ڈسٹ نامہ، کے ایڈیٹر نے لکھا کہ:۔

”وہ واقعات جو رائل کمیشن کے سامنے پیش کیے گئے ہیں، انھیں جان لینے کے بعد مجھ پر یہ حقیقت بالکل واضح ہوئی کہ دیکسی نیشن ایک غلط فہمی جو ادجری ٹیکہ تو انسانی حقوق پر ایک ایسا ڈاکہ ہے جسے ہر ذہنی اور خود غرضی دونوں نے مل کر ڈالا ہو۔ مجھے اس طریقے پر دینے دیکسی نیشن پر ہی ہر طرح

جو جو اس طریقے کے خلاف ہونا چاہیے جس کی مصالحت، برائی اور معصیت سے ہو جائے جس طرح معالج روح کا کام نہیں ہو کہ وہ گناہ سے اونے پونے پر مصالحت کرے بالکل اسی طرح معالج جسم کا بھی یہ کام نہیں ہو کہ وہ بیماری سے کم و بیش مفاہمت کرے۔ چھپک کا سیجھ علاج جیسا کہ اسی قبیل کی دوسری بیماریوں میں ثابت کیا جا چکا ہو حفظان صحت سے متعلق ضروری تدابیر کو زیادہ سے زیادہ پھیلا نا اور عام کر دینا ہو۔ اور ہم اس معاملے میں ہر ممکن مدد کرنے کو تیار ہیں۔ بشرطے کہ حاملین فن دیکسی نیشن کے اس غلط اور

مہلک طریقے سے توبہ کر لیں۔“

یورپ کے ممتاز ڈاکٹروں کی رائے ڈاکٹر چارلس کریشن ایم۔ ڈی نے رائل کمیشن کے سامنے بیان دیتے ہوئے

کہا:۔

”اسے کاسٹ نوٹ سے کر نیچے دیکھو

”دیکسی نیشن کے مسئلے پر میرے خیالات میں تبدیلی اس وقت تک نہیں ہوئی تھی جب تک میں نے انسائیکلو پیڈیا بریٹانیکا (نویس ایڈیشن) کے لیے اس موضوع پر لکھنے کے لیے مطالعہ نہ شروع کر دیا۔ اس وقت تک دیکسی نیشن کے متعلق میرے خیالات دعویٰ وہی کچھ تھے جس کا زمانہ تعلیم میں بتا دیے گئے تھے۔ اور میں یہ تصور بھی نہیں کر سکتا تھا کہ یہ کوئی غلط شے ہے۔ ————— شروع میں جس چیز نے مجھے شبہ میں ڈالا اور غور کرنے پر مجبور کیا، وہ گوسیتلا (کاڈوکس) تھی۔ جب میں نے گوسیتلا پر مزید تحقیق شروع کی تو انجام کا میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اس کا چھپک سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اس حقیقت کا انکشاف ہونا تھا کہ میرے نزدیک دیکسی نیشن ایک لغو شے بن کر رہ گئی۔ اور اب میں اسے ایک زبردست توہم کا نتیجہ سمجھتا ہوں۔“

کنگس کالج لندن کے پروفیسر علم الامراض و علم الجراثیم ڈاکٹر ایڈگر کوڈک شینگ نے دیکسی نیشن پر دو سال کی لگانا تحقیق اور پھر کے بعد دیکسی نیشن کی تاریخ اور پھیلاؤ پر دو بڑی بڑی جلدوں میں ایک کتاب لکھی ہے۔ اس میں پروفیسر صاحب نے ڈاکٹر کریٹن کے خیالات اور اس رمال کی حمایت کرتے ہوئے لکھا ہے: —

”دیکسی کے ترک کرنے کو علم الامراض اور حفظ صحت میں نئی کی علامت سمجھنا چاہیے ————— جہاں تک میری تحقیق کا تعلق ہے، دیکسی جین کو سائنس کی حمایت حاصل نہیں ہے۔ اور آج ہمیں توکل، جیسے جیسے علم و سائنس کی روشنی پھیلتی جاتی گی، اس کا رواج کم سے کم تر ہونا چاہئے گا اور چھپک کے اس کا کوئی زیادہ مستحق نہ رہے۔ گھر گھر پر اس کی بجائے لیکچر جس میں ایسے مریضوں کو دوسروں سے علیحدہ کر دیا جائے گا جو شامل ہوگا“ (رسالہ لانسٹ نمبر ۱۰ اپریل ۱۸۹۰ء)

ڈاکٹر آر۔ ہال بیک ویل سابق دیکسی نیٹر میڈیکل ہسپتال آفیسر ترقی دینے اپنے ایک خط مورخہ ۲۰ نومبر ۱۸۹۰ء میں لکھا ہے: —

”دیکسی نیشن کو چھپک سے بچانے یا محفوظ کرنے والا سمجھنا تو درکنار، اس کی افادیت اس حد تک بھی ختم ہو چکی ہے کہ اس کا زیادہ، کو چھپک اگر ہوگی تو بہت ہی بھلی قسم کی ہوگی۔ میرا پناہ دانی ہی واقعہ ہے جیسے مجھے دوبارہ خوب اچھی طرح دیکسی نیشن کرائے ہوئے ابھی پورے چھوڑ دیے تھے کہ میں سخت قسم کی چھپک میں مبتلا ہو گیا۔“

ڈاکٹر چارلس۔ ٹی۔ پیرس ایم۔ ڈی۔ ایم۔ آر۔ سی۔ ایس۔ ڈائمنڈ نے دس سال تک بعض ممالک کی مخصوص بیماریوں اور وبائی بیماریوں کے باہمی تعلق اور اعداد و شمار کا نہایت گہرا مطالعہ کرنے اور بیس سال سے زیادہ عرصے تک دیکسی نیشن اور اس کے اثرات کو دیکھنے کے بعد دیکسی نیشن پر ایک مقالہ سپر وٹلم لکھا ہے۔ اس کے صفحہ ۹۹ پر ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ: —

”دیکسی نیشن ایک بڑی بڑی ————— نہیں، بلکہ فطرت کے خلاف ایک جرم ہے اس کی سوت گندگی سے بڑھتی ہے اس کا رواج خطرناک ہے اور اس کا بیماری سے محفوظ کرنا مشکل ہے اور غیر یقینی۔ اگر اس کا رواج اسی طرح بڑھتا رہا تو اس صورت میں یہ ان تمام بیماریوں کے پیدا کرنے اور پھیلانے کا باعث ہو گا جن کا ذکر اس مقالے میں کیا گیا ہے۔“

ڈاکٹر ولیم جے کولنز ایم۔ ڈی۔ لندن میں بیس سال تک پبلک دیکسی نیٹر کی حیثیت سے کام کرنے کے بعد جس وقت اس نتیجے پہنچا کہ دیکسی نیشن یقینی طور پر نقصان رساں ہے تو نہ صرف یہ کہ اس کے بعد اس نے یہ کام چھوڑ دیا بلکہ اس نے اپنے اعتقادات

فٹ نوٹ متعلقہ صفحہ ۱۰۰: — واضح ہے کہ ڈاکٹر چارلس کریٹن کوئی معمولی شخصیت نہ تھی۔ بلکہ ان کا شمار انگلستان کے مشہور اور عمدہ اہل فن میں تھا۔ اس کا اندازہ ان سب ذیل الفاظ سے کیا جاسکتا ہے جو پروفیسر بلوچ نے ڈاکٹر کوڈک کے انتقال پر لال کی خبر لائن نمبر ۳۰ جولائی سنہ ۲۰۰۰ء کے کالم اسوات میں دیتے ہوئے لکھے ہیں: —

”میں نے ڈاکٹر چارلس کریٹن سے بہتر عالم و فاضل شخص نہیں دیکھا اور انیسویں صدی کی طبی تصانیف میں صاحب موصوف کی برطانیہ میں وبائی بیماریوں کی تاریخ، ایک زبردست شاہ کار ہے۔“



اور ۶۰ لاکھ آدمیوں کی آبادی میں سے ۸۸۶ آدمی مرض چیچک میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ اس کے علاوہ سنہ ۱۹۲۵ء سے سنہ ۱۹۳۲ء تک چیچک سے جو اموات واقع ہوئی ہیں ان کی سالانہ تعداد ۹۳۵ سے ۱۰۳۰ تک ہوئی ہے۔

ان اموات کی نوعیت یہ ایک آف نیشنل نے اپنی ایک رپورٹ مورخہ ۵ اکتوبر سنہ ۱۹۲۹ء میں یہ کی تھی کہ جسری قانون چون کہ شروع میں رائج نہ تھا اس لیے ملک کی آبادی میں وہ لوگ بھی موجود تھے جنہوں نے ٹیکہ نہیں لگوا یا تھا، مگر نئے قانون کی رو سے اب ویکسی نیشن سرٹیفکٹ دکھانا ضروری ہے اس لیے آئندہ چیچک کا امکان نہیں ہے۔ مگر سنہ ۱۹۳۰ء میں چیچک کی وبا بسین میں پھوٹی اور وہاں سے سارے ملک میں پھیل گئی۔ فرمایا اس کی کیا نوعیت پیش کی جائے گی؟

ملک بیکو :- اس کے بعد کسی کو ٹیکہ نہ لگے گا۔ یہ ملک بھی چیچک کے بڑے مرکزوں میں سے ایک مرکز ہو گا کیسکو کا سٹیٹ کیوڈ مورخہ ۶ مارچ ۱۹۳۶ء ویکسی نیشن اور ویکسی نیشن "دوبارہ ٹیکہ لگوانا، ملک ساری آبادی کے لیے لازمی قرار دیتا ہے" پبلک ہیلتھ کونسل نے مدت اور شرائط بھی طے کر دی ہیں کہ ٹیکہ لگوانے میں لحاظ رکھنا ضروری ہو اس قانون کے الفاظ یہ ہیں

پیدائش کے چار ماہ بعد بچوں کے لازمی طور پر ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔ اس قانون کی عدم تعمیل کی ذمہ داری

باپ دونوں باجو کو بھی ان بچوں کا سرپرست دوں ہو، اس پر عائد ہوئی ہے۔ تمام لوگوں پر لازم ہو کہ وہ کم

سے کم ہر پانچ سال میں دوبارہ ٹیکہ لگوائیں اور ضرورہ موتوں سے بھی زیادہ جلدی جلدی ٹیکہ لگوائیں

اس صورت میں مقامی ہیلتھ آفیسر ضروری ہدایتیں دیتے رہیں گے۔

کمیٹی نے بعد میں سرس نما ہوئی یا نہیں کے ٹیکہ لگائے گئے سہی طرح تاجر اور کارخانے داروں پر لازم ہو کہ وہ اپنے

محلے کے تمام آدمیوں کے ان توقعوں کے اندر جو قانون نے بتا دیے ہیں ٹیکہ لگواتے رہیں۔

اس جبری قانون کے بعد بھی جس میں کسی نرمی اور ڈھیل کی گنجائش نہیں ہو کہ کسی کو چیچک سے مرنے والوں کی تعداد میں کوئی خاص کمی نہیں۔ بلکہ بعض بعض سالوں میں تو کچھ اضافہ ہی نظر آتا ہے۔ سب ذیل اعداد و شمار جو سنہ ۱۹۲۲ء سے سنہ ۱۹۳۲ء تک چیچک سے

مرنے والوں کی سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات کو ظاہر کرتے ہیں ملان پر آپ بھی نظر ڈال کر دیکھ لیجئے کہ سنہ ۱۹۲۶ء کے

بعد جب ملک کی تمام آبادی کے ٹیکے لگائے گئے تو پھر اس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی تعداد میں کمی کیوں نہیں آئی

بلکہ قاعدے کی رو سے تو جہاں چیچک کا ٹیکہ لگ چکا تھا وہاں کے لوگوں کو اگر یہ ٹیکہ واقعی چیچک سے محفوظ کرنے والا ہو

تو مرنے سے اس مرض میں مبتلا ہی نہیں ہونا چاہیے تھا، کہاں کلاس مرض میں مبتلا ہو کر مرنے والوں اتنی بڑی تعداد ہو

کسی کو بھی چیچک سے مرنے والوں کی کل سالانہ تعداد اور فی دس لاکھ شرح اموات :-

سال	اموات	شرح اموات فی دس لاکھ
۱۹۲۲	۱۱۹۶۶	۸۴۳
۱۹۲۳	۱۲۰۷۳	۹۰۳
۱۹۲۴	۱۲۹۶۳	۸۷۸
۱۹۲۵	۱۱۰۰۳	۷۳۱
۱۹۲۶	۵۳۷۷	۳۵۷
۱۹۲۷	۶۶۳۹	۴۲۳
۱۹۲۸	۶۶۹۳	۴۲۰
۱۹۲۹	۱۱۳۳	۶۹۶
۱۹۳۰	۱۷۳۰۵	۱۰۵۳
۱۹۳۱	۱۴۹۹۳	۸۸۶
۱۹۳۲	۸۳۰۷	۴۸۵

جبرمتی :- جبرمتی میں ویکسی نیشن کا رواج سنہ ۱۷۹۹ء سے شروع ہوا اس کی ابتدا پرش، ہنود، ہیہم وغیرہ خہروں سے

آجئے اس کے بعد جبرمتی اور اٹلی کی بھی میر کرنے لگے تھے

کہ ویکسی نیشن نے وہاں کے شہروں کو چیچک سے کس حد تک

"محفوظ" کیا ہو اجرمی کو ہم حاس طور پر اس لیے پیش کر رہے

ہیں کہ ویکسی نیشن کے حامی جس وقت ویکسی نیشن کے اچھے

اور برکت نتائج کا ذکر کرتے ہیں تو جبرمتی کی مثال سب سے

پہلے پیش کرنے میں اور بتاتے ہیں کہ ویکسی نیشن اور ویکسی

نیشن سے جبرمتی نے بہت زیادہ فائدہ اٹھا یا ہو۔ لہذا ہم اگر

ویکسی نیشن کو ایک فضول اور زبردست طریقہ سمجھتے ہیں اور

ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ ویکسی نیشن چیچک سے محفوظ نہیں

کر تا تو ہم بھی اسی ملک کے حالات کا مطالعہ کرنا چاہیے

اور ثابت کرنا چاہیے کہ ویکسی نیشن کے حامیوں نے جو نتائج

جبرمتی سے متعلق نکالے ہیں وہ غلط ہیں۔

ہوئی اور اس کے بعد تمام جرمنی میں اس کا چرچا پھیل گیا اور دوسری ریاستوں نے بھی اپنے ہاں دیکسی نیشن کو رواج دے دیا۔  
 پرشاکہ بادشاہ فریڈرک ولیم نے اپنے خاندان میں دیکسی نیشن کا رواج دیا اور برلن میں "رائل انوکو پینشن انسٹی ٹیوٹ" کھولا  
 اس نے ۱۸۰۲ء میں ایک شاہی فرمان بھی جاری کیا جس میں اس نے سفارت کی سرسلطنت پر شاہی دیکسی نیشن  
 کا عام رواج ہو جانا چاہیے۔ سنہ ۱۹۲۶ء میں فوجیوں کے لیے دیکسی نیشن لازمی قرار دے دیا گیا۔ اس کے بعد بھی جب فوجیوں  
 میں چھپک کامرض باقی رہا تو تمام رنکروٹوں کے لیے ۱۶ جون سنہ ۱۸۳۳ء کے کینڈٹ کے فرمان کی رو سے یہ ضروری ہوا کہ  
 وہ دوبارہ بھی ٹیکا لگوائیں۔ غرض یہ کہ سنہ ۱۸۰۲ء سے سنہ ۱۸۳۵ء تک مختلف قوانین بننے اور پاس ہونے پر بے تحش ملاکر  
 سنہ ۱۸۳۵ء میں ایک قانون بنا دیا گیا۔

دوسری جرمن ریاستوں میں تو دیکسی نیشن پر شاہ سے ہی پہلے لازمی قرار دے دیا گیا تھا۔ اس کے علاوہ جوں کن جرمن  
 ریاستوں میں جرمنی لام بندی ہو رہی تھی، اس لیے ان لوگوں کو کھوڑ کر فوج میں بھرتی ہونے کے قابل نہ تھے، تمام مرد  
 آبادی کا پھر ایک مرتبہ دیکسی نیشن ہو رہا تھا۔ یہ وہ زمانہ تھا کہ انگلستان اور ویز میں "ری دیکسی نیشن" دوبارہ دیکسی نیشن کی مخالفت  
 ہو رہی تھی اور وہ اسے قطعی غیر ضروری سمجھ رہے تھے۔ چنانچہ سنہ ۱۸۵۳ء میں دارالعوام میں جس وقت انگلستان اور ویز میں دیکسی  
 نیشن کے اثرات کا جائزہ لیا جاتا تھا تو پرشاکہ کا قانون چھپک کا بھی ذکر آیا۔ تو اس قانون کے الفاظ بھی ملاحظہ کر لیجیے۔ اس سٹیپ  
 کو یہ اندازہ ہو جائیگا جس ملک میں اتنا سخت قانون رائج ہو، وہاں شاہی کوئی ایسا شخص رہ سکتا ہو جس نے ٹیکا نہ لگوا دیا ہو۔

(۱) اس سے پہلے کہ سچ سال بھر کی ۲ کو پہنچے، اس کو چھپک کا ٹیکا لگوا دینا لازمی ہے۔ ان والدین پر جاس  
 قانونی حکم کی تعمیل نہیں کرے گا نہ کیا جائے گا۔

(۲) تعجب دیکسی نیشن سرٹیفیکٹ دکھائے کسی شخص کو ملازمت میں لیا جائے گا، نہ اسے شادی کرنے کی  
 اجازت دی جائے گی، ورنہ ہی اس کو سکول میں داخل کیا جائے گا۔

(۳) فوجی سپاہیوں کے بھرتی ہونے ہی ٹیکا لگایا جائے گا۔

اس کے بعد سنہ ۱۸۷۱ء میں ڈاکٹری ایسیٹن پریوسی کونسل کے میڈیکل انسپکٹرنے دارالعوام کی ایک کمیٹی کے روبرو کہا:۔  
 "مجھے معلوم ہے کہ پرشاکہ میں چھپک ٹیکا سب کو لگایا جاتا ہے۔ یہی سبب ہے کہ وہاں چھپک نہیں پھیلتی۔"

مگر قدرت کی ستم ظریفی، جس نے ڈاکٹر سیٹن کے یہ الفاظ ابھی تک تمام ملک میں پہنچے ہی نہ ہوں تھے کہ پرشاکہ میں چھپک نہایت  
 زور سے پھوٹ پڑی، اس واسطے بادشاہ کے ۱۸۶۸ء ۱۲ ستمبر کی کام آئے میں سے انٹرنڈ تھے۔ اسی زمانے میں انگلستان  
 میں بھی چھپک کا زہر پھیلنے لگا۔ اس ملک کی تہذیبی اموات میں بڑا فرق تھا۔ سنہ ۱۸۷۱ء میں ۱۲۴۳ اور سنہ ۱۸۷۲ء  
 میں ۲۶۲۳ فی دس لاکھ پرشاکہ آبادی میں چھپک سے ہلاک ہوئے۔ اور انگلستان میں اسی زمانے میں ۱۸۷۱ء (۱۸۷۱) ۱۰۱ اور  
 ۱۸۷۲ (۱۸۷۲) ۲۱ فی دس لاکھ آبادی میں ہلاک ہوئے۔ اسی طرح برلن میں ۱۸۷۱ء میں شرح اموات ۶۳۱۰ فی دس لاکھ تھی اور  
 اس کے مقابلے میں لندن میں ۲۲۲۲ فی دس لاکھ تھی۔ یہاں اس بات کو دہن سے نہ نکال دیجیے گا کہ پرشاکہ میں "ری دیکسی نیشن"  
 بھی قانوناً لازمی تھا، اور انگلستان میں "ری دیکسی نیشن" کا رواج ابھی نہیں ہوا تھا۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ دیکسی نیشن کے حسامی  
 انگلستان کے مقابلے میں پرشاکہ جیسے ملک کی جہاں دیکسی نیشن کا قانون اتنا سخت تھا کہ وہاں کی آبادی کا کوئی شخص "ری دیکسی  
 نیشن" سے بھی نہیں بچ سکتا تھا، اس طرحی ہوئی شرح اموات کی کیا معقول توضیح دے کر سکیں گے۔  
 (باقی آئندہ)

خود خرمیدار روبرو، بن کر اور ایک اونچے میدان پر کھڑے۔ ہمدرد صحت کی آواز کو دور و نزدیک پہنچا دیجیے۔ اپنے دوستوں کے نام  
 جاری کر لیجیے، اپنے عزیزوں اور رشتہ داروں کے نام جاری کر لیجیے جو وہ دوسرے شہروں میں ہوں۔ ایک پے سال ہیں "ہمدرد صحت"  
 آپ کے دوستوں اور رشتہ داروں کو بھلائی دے گا۔ آپ کے عزیزوں اور دوستوں کو بھلائی دے گا۔ آپ کے عزیزوں اور دوستوں کو بھلائی دے گا۔  
 آپ انھیں اطلاع دیں گے کہ آپ نے نام "ہمدرد صحت" بطور تحفہ جاری کر دیا ہے۔ آپ کا شکریہ بھی ادا کرینگے۔ اور ہمدرد صحت  
 آپ سب کی زیادہ سے زیادہ خدمت کرے گا۔ (ادارہ)



# کچھ ہمدرد صحت کے متعلق

## قابل توجہ قارئین ہمدرد صحت خریداران ہمدرد صحت اور کمفرمیاں ہمدرد

ہمیں یہ اچھا نہیں معلوم ہوتا کہ "ہمدرد صحت" کے متعلق ہم کچھ کہیں، "ہمدرد صحت" کیا کچھ ہے آپ کے سامنے ہو لیکن ہمیں اتنا اطمینان ہو کہ "ہمدرد صحت" حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے مہول اپنی بساط سے زیادہ پیش کر رہا ہو۔ ایک پیہ — صرف ایک پیہ — سال میں جو معلومات "ہمدرد صحت" کے ذریعہ سے آپ کو حاصل ہو جاتی ہیں ممکن ہو آپ ان کی قدر اس لیے نہ کرتے ہوں کہ "ہمدرد صحت" کی سالانہ قیمت محض ایک پیہ ہو یعنی کم و بیش پانچ پیسے ماہانہ، لیکن اگر انصاف کی نگاہ ڈالی جائے تو ایک بار "ہمدرد صحت" کا خریدار بن جانیکے بعد اسے چھوڑ دینا ذرا عجیب سی چیز ہے اور اس کا مطلب سوائے اسکے اور کچھ نہیں کہ ہمارے ملک میں مطالعہ کا ذوق ابھی زیادہ ہونہ بلند۔ ہم کہنا نہیں چاہتے تھے اور نہ کبھی کہا گیا کہ اسکے باوجود کہ "ہمدرد صحت" اردو رسائل میں سب سے زیادہ اشاعت رکھتا ہو، مالی لحاظ سے سالہا سال سے اسے ہر ماہ ہزاروں روپے کے نقصان سے چلایا جا رہا ہو لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہو کہ ہر ماہ اس کا معیار پہلے سے بلند ہی کیا جاتا رہا۔ زمانہ جنگ میں اور اس کے بعد کونسا ایسا سالہ جسکی قیمت دو گنی اور چو گنی نہ ہو گئی ہو؟ اسکے باوجود ہمدرد صحت نے انصاف قیمت کے معاملے پر کبھی غور تک نہیں کیا۔ مقصد جب خدمت — محض خدمت خلق و فن — ہو تو اس پر سب کچھ قربان کیا جاسکتا ہو اور کیا جاتا رہا ہو۔ ہم نے باوجود شدید مشکلات اور شدید گزرائی اب بھی یہی فیصلہ کیا ہو کہ رسالہ کی قیمت میں ہرگز کوئی اضافہ نہ کیا جائے گزشتہ سالوں میں ملاشبہ ہمدرد صحت کو لاکھوں روپے کا نقصان رہا ہو لیکن ہمدرد داخانہ دہلی کا مقصد خدمت خلق و فن ہے اس لیے تمام نقصان کو ہمدرد داخانہ پورا کرتا رہا ہو۔ اس صورت حال کی روشنی میں کہا ہم اپنے ثورت مرد ناظرین اور کمفرمیاں سے

### دواپیلیں کر سکتے ہیں

**پہلی اپیل :-** وجہ خواہ کچھ بھی ہو، اگر آپ کو "ہمدرد صحت" کی خریداری منظور نہیں ہو تو آپ محض دو پیسے خرچ کر کے دفتر کو اطلاع دے سکتے ہیں، تاکہ ہمدرد صحت نقصان سے بچ جائے۔ واضح رہے کہ ہمدرد صحت کے ذریعہ سے بھی اور باقاعدہ ڈاک سے بھی ختم خریداری کی اطلاع آپ کو دیدی جاتی ہو لیکن ہمیں امنوس ہوتا ہو کہ اس کے باوجود لوگ دیہی منگوا کر واپس کر دیتے ہیں، انہی پر کرم ہماری اس تکلیف پر ہمدردانہ غور فرمائیے۔

**دوسری اہتم اپیل :-** نقصانات کو پورا کرنے کے لیے نہیں بلکہ "ہمدرد صحت" کے ذریعہ حفظ صحت اور تربیت جسمانی اور طب کے مہول کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچانے کی کوشش کیجیے۔ ہمارے ملک کو اس وقت سب سے زیادہ اس کی ضرورت ہو کہ بسنے والوں کی صحت کو درست کیا جائے۔ تن درست ملک ہی ترقی کر سکتا ہو۔ بیمار اور تنبا صحت کچھ نہیں کر سکتا۔ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے نہ صرف یہ کہ خود خریداری قائم رکھیے بلکہ

### ایک نیا خریدار بھی بنائیے

اپنے کسی عزیز دوست، ہمسایہ سے اس کی صحت کی خاطر ہی ایک ز پیہ سالانہ ہمدرد صحت کے نام بھجوانا آپ کے بے کوئی مشکل کام نہیں ہو۔ ہمدرد صحت کے ہر خریدار نے یا ہمدرد صحت کے ہر پڑھنے والے نے اپنی طرف سے ایک خریدار بنادیا تو یہ ایک اہم فرض کی ادائیگی ہوگی اور ہم اب سے زیادہ استحکام اور مضبوطی کے ساتھ خدمت کر سکیں۔ ترقی کی کوئی حد نہیں ہو۔ ہمدرد صحت کو اس سے زیادہ بہتر اور مفید بنایا جاسکتا ہو محض

### آپ کی توجہ اور تعاون کی ضرورت ہو

سالہا سال کے بعد ہمدرد صحت نے یہ اپیل کی جو اور اس اطمینان پر کہ ہمدرد صحت "ضرور ہماری مدد کرینگے خدا کرے ایسا ہی ہو۔" (ادارہ)

# اسلام سائنس اور طب

مشہور محقق کیکولے (Kekule) نے بہت ہی خوب کہا تھا کہ ”ہمیں خواب دیکھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔“ اس فقرے میں خواب دیکھنے کے معنی یہ ہیں کہ ہمیں تحصیل و تصور اور پرواز فکر سے کام لینا چاہیے۔ کیونکہ یہی وہ چیز ہے جس سے نئے ”نظریے“ وجود میں آتے ہیں اور مستقبل کی تعمیر ہوتی ہو۔ اہل اسلام میں سر دست اگرچہ علمی سرگرمیاں کم دکھائی دیتی ہیں (جو غالباً ان کی ”ڈرٹھ ہزار سالہ حکم رانی کا رد عمل“ ہے تاہم ان میں فوت متخیلہ اور شوق علم و فن کی کوئی کمی نہیں ہے) اور یہی وہ چیز ہے جو تمام اسلامی علوم و فنون کو از سر نو زندہ کر کے ان میں ایک طاقت ور اور عالم گیر ”دور تجدید“ پیدا کر سکتی ہیں۔ ایسی صورت میں جب ہم اپنے مستقبل، کوشاں و رہنما چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہو کہ ہم اپنے ”ماضی“ پر بھی ایک نگاہ ڈالیں، اور اس سے رہنمائی حاصل کریں۔ مسلم سائنس دانوں اور ماہرین طب نے اسلام کے دور ترقی و خوش حالی کے زمانے میں جو احسانات دنیا پر کیے ہیں، محتاج بیان نہیں ہیں۔ اسلام کی ہر فاتحانہ جنگ جہالت و تاریکی کے خلاف ایک جہاد کا حکم رکھتی تھی اور علوم و فنون کی روشنی پھیلانے کا ایک ذریعہ بن جاتی تھی۔ دنیا میں ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ جنگ کے ماحول میں لوگوں کو علوم و فنون کی ترقی کا موقع ملتا ہو۔ لیکن یہ شرف اسلام ہی کو حاصل تھا کہ جس خطر ارض میں اس کے پیروفا کھانہ شان سے پہنچتے تھے وہاں فوراً علم و فن کا سمندر موجیں مارنے لگتا تھا۔ یہی وہ غیر معمولی اور بالکل انوکھا واقعہ تھا جس کی مثال دنیا کی تاریخ میں کہیں نہیں ملتی۔

صورت حال یہ ہوتی تھی کہ مسلمانوں کا تسلط ہونے ہی ہر ملک میں تعلیمی یونیورسٹیاں، طبی ادارے، اسپتال اور مجرب حکامین اور رصد گاہیں قائم ہو جاتی تھیں۔ یہ لوگ غیر مسلم ماہرین علوم کے ساتھ بھی بہترین سلوک کرتے تھے علم کے سرچشمہ کو کبھی خشک نہیں ہونے دیتے تھے۔ ان کی تعلیموں کے ترجمے کرتے تھے اور ان کو پڑھانے

لندن میں اسلامی تعلیم کا ایک مرکز ہے، جہاں اسلام کا کلچرل سنٹر یعنی ”اسلام کا تہذیبی مرکز“ کہتے ہیں۔ کچھ دنوں پہلے برطانیہ حکومت نے ایک قطعہ اراضی بہ طور تحفہ اس لیے اس مرکز کو پیش کیا تھا کہ جنگ ختم ہونے کے بعد اس پر ایک شاندار مسجد اور اسلامی کلچر کی عمارت تعمیر کی جائے گی۔ بہت دن نہیں گزرے کہ ملک معظم نے بھی اپنی تشریف آوری سے اس اسلامی مرکز کو نوازا اور اسلامی علوم و دستوں سے دل چسپی ظاہر کی تھی۔ لندن میں ایک ایسے تہذیبی مرکز کا قیام ہونا یقیناً ان لوگوں کے لیے ایک خوش خبری ہو جو یہ جانتے ہیں کہ اب سے ایک ہزار سال پہلے دنیا میں علم و فن کی رہنمائی اسلام ہی نے کی تھی، اور جس وقت چاروں طرف تاریکی چھائی ہوئی تھی صرف اسلام ہی کے پاس ایک ایسا چراغ علم تھا جس کی روشنی نے سارے عالم کو منور کیا اور فیض بخشا تھا۔ اب جب کہ یورپ میں جنگ ختم ہو گئی ہو اور امن کی نعمت لوگوں کو جلد حاصل ہونے والی ہو یہ اُمید کی جا رہی ہو کہ مسلمانوں کا وہ ذوق علم و فن اللہ وہ غیر معمولی فطری اور اخلاقی قابلیتیں جو کچھ دنوں سے امتداد زمانہ کے ہاتھوں زنگ آلود ہو چکی ہیں از سر نو بیدار ہو گئی اور دنیا کو پھر سائنس اور فن طب کی تحقیقات سے مالا مال کریں گی۔

یہ اُمید حقیقت میں مبنی ہو اس عقیدے پر کہ دنیا کی تمام قومیں اپنی تاریخ و روایات میں، اور اپنی تہذیب اور تمدن میں علم و فن کا ایک بہت بڑا ذخیرہ رکھتی ہیں جس سے ساری دنیا مجموعی طور پر مستفید ہو سکتی ہو اور جو سب نوع انسان کی عام فلاح و بہبود میں اضافہ کر سکتا ہو۔

گزشتہ تین چار صدیوں میں سائنس کی جدوجہد حقیقت زیادہ تر مغرب کی طرف منتقل ہو گئی ہیں اور اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اس سائنسی فک ترقی نے ساری دنیا پر ایک وسیع اور حیرت انگیز اثر ڈالا ہے لیکن اس طرح کی ترقی، خواہ اس عالم کے کسی خطہ میں ہو، انسان کی قوت متخیلہ اور تخلیقی سرگرمی ہی اس کی بنیاد ہو اگر کسی

میں ڈھال لیتے تھے۔ انھوں نے یونانی طب کو اپنا کر اس کو ایسی ترقی دی کہ کئی صدیوں تک دنیا کے پے پے طریقہ علاج ایک چراغ ہدایت بنا رہا اور اب بھی اس کی نورانی کم نہیں ہوئی ہے۔ الغرض مسلمان حکمران اور فلاح ہمیشہ اس کام کو اپنا فرض سمجھتے تھے کہ اس دنیا میں ”علم“ کی روشنی برپا کی جائے۔

ان کی یہی پالیسی تھی جو بہت جلد بار آور ہو جاتی ہے۔ یہ موقع نہیں ہے کہ ”جبر و مقابلہ“ اور ”علم مذہب“ اور ”اعدادی علمات“ مثلاً صفر (Zero) وغیرہ جیسی اہم ترین ایجادوں پر بحث کی جائے لیکن ریاضی کو انھوں نے جس قدر ترقی دی، اس کے مقابلے میں ان کی وہ ترقی بھی بہت ہی شان دار ہے جو طبیعیات، علم طب، علم کیمیا اور علم دواسازی کے سلسلے میں انھوں نے دنیا کے سامنے پیش کی۔ علم نجوم اور گردش اجرام فلکی کی دریافت کے سلسلے میں صرف ایک مثال کافی ہوگی۔ البطانی (Al-Battani) جس کا انتقال سنہ ۹۲۹ء میں ہوا تھا مندرجہ ذیل سائنسی فک تحقیقات کا بانی تھا۔

(۱) اس نے ”دور شمسی“ (Ecliptic) کا صحیح زاویہ معلوم کر لیا تھا۔

(۲) اس نے خط جدی اور خط سرطان کے درمیانی خط اور پورے سال کی صحیح طوالت دریافت کر لی تھی۔

(۳) آفتاب کی حرکت کے ”وسط“ کا پتہ لگایا تھا۔

(۴) اس نے کسوف فلکی کا امکان ثابت کر دیا تھا۔

(۵) اس نے دائرۃ البروج اور خط استوا کے تقاطع کے دونوں نقطوں کی سمت کو بانچا تھا اور اس میں صحیح ترمیم کی تھی۔

(۶) اس نے کسوف اور خسوف (سورج گہن اور چاند گہن) کا ایسا صحیح مطالعہ کیا تھا کہ برطانی، برنجوم ڈنٹھوران (Dunthorne) نے سنہ ۱۸۶۹ء میں اسی کے نظریات کو اپنی تحقیقات کی بنیاد قرار دیا تھا۔

فاضل شخصیت ابن البیثم (Ibn al-Bitham) تھا جو مغربی دنیا میں البیزن (Al-Bizzen) کے نام سے مشہور ہے۔ یہ حکیم فلسفی سنہ ۹۶۵ء میں پیدا ہوا تھا اور سنہ ۱۰۳۹ء میں راہی عدم ہوا۔ ابن البیثم ایک غیر معمولی قابلیت

و ذہانت کا مالک تھا اور اس نے قدیم فلسفہ دانوں کے اس نظریہ کی مخالفت کی تھی کہ آنکھوں کو بصارت اس طرح حاصل ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی شعاعیں چیزوں پر منعکس کرتی ہیں، بلکہ اس کا نظریہ یہ تھا کہ خود دیکھی جانے والی چیزیں ہی کا انعکاس پردہ چشم پر ہوتا ہے۔ یہی نظریہ اب صحیح تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس نے انعکاس نور کے متعلق بھی یہ دریافت کر لیا تھا کہ زاویہ وقوع، اور زاویہ انعکاس دونوں ایک ہی سطح پر ہوتا ہے۔ ابن البیثم نے کردی اور علمی شکل کے شیشوں کا بھی گہرا مطالعہ کیا تھا اور ان کے انعکاس کے زاویے معلوم کیے تھے۔ توس و قزح، بارش و قمر، اور ہوائی کردی کی مبدی وغیرہ کے متعلق اس کی تمام تحقیقات صحیح تھیں۔ اور وہ پہلا ماہر طبیعیات تھا جس نے انسانی آنکھوں کی مفصل ساخت و ترکیب کا مکمل بیان پیش کیا تھا۔ سست بڑی بات یہ ہے کہ تاریک کیمیا یعنی آلہ عکاسی کا موجد بھی یہی شخص تھا۔ ایسے عظیم الشان کاموں والی ہستی کو دنیا کے کسی دور میں بھی سائنس دانوں کی صف اول میں جگہ دی جاسکتی ہے۔

ابیرونی (Al-Biruni) سنہ ۹۷۳ء

سنہ ۱۰۳۸ء ایک اور فاضل ماہر سائنس تھا جس نے سونے، پارے، تانبے، لوہے، مین اور جست کی نوعی نقل دریافت کی تھی جو حیرت انگیز طور پر صحیح تھی اور اب بھی صحیح ہے۔ الخزینی (Al-Khazini) نے ایک صدی بعد یہ ثابت کر دیا کہ جب پانی کی حرارت بڑھ جاتی ہو، یا اس کی برودت نقطہ انجماد تک پہنچ جاتی ہو تو اس کی جسامت معتدل حرارت والے پانی سے زیادہ ہوجاتی ہے۔ اس نے ایک ایسی سائنسی فک نرازد بھی ایجاد کی تھی جو ایک میلی گرام تک کا وزن کر لیتی تھی۔

علم کیمیا جس حد تک مسلم محققوں اور سائنس دانوں کا مہیون احسان ہے اس کا اندازہ اسی سے کیا جاسکتا ہے

کلاس دنیا کا پہلا کیمیا دان جابر بن الحیان (Jabir ibn Hayyan) تھا جس کی تصنیفیں اب تک پڑھی جاتی ہیں اور صحیح تسلیم کی جاتی ہیں۔ اس نے علم کیمیا کے سلسلے میں تجربات ہی کو لازمی قرار دیا تھا۔ نظریاتی دائرہ میں اس نے یہ تحلیل پیش کیا تھا کہ دھاتوں میں گندہ اور سیلاب کی کیمیائی ترکیب پائی جاتی ہے یہی

سے پہلا کیمیائی نظریہ تھا جو صدیوں تک صحیح تسلیم کیا جاتا رہا۔ بعد میں مشہور سائنس دان لیووازیئر (Lavoisier) کی تحقیقات نے ایک نیا نظریہ پیش کر دیا۔

اسلام کے ماہرین کیمیا میں جابر کے بعد گرانیہ اس کے برابر ہیں ذکر کیا الرازی (Ibn Zakariyya Al-Razi) کا درجہ ہے۔ یہ حکیم ساتویں سے چوتھی صدی قبل مسیح تک کے یونانی فلسفے کا بڑا متفقہ تھا اور حکیم ارسطو کی موت کے بعد ۱۹۰۰ برس کے دوران میں جو پہلا ماہر سائنس بنی نوع انسان میں پیدا ہوا تھا وہ بھی شخص تھا۔ علم کیمیا کے متعلق اس کی تمام تصنیفوں سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ وہ حقیقتوں کا زبردست متلاشی تھا۔ اور عمل سائنس نظریات کو فوراً ترک کر دیتا تھا۔ اس نے بہت سے کیمیائی چراگی خاصیت و ماہیت دریافت کی تھی۔ علم کیمیا کے اس شعبہ میں بھی جس کا تعلق دوا سازی سے ہو قدیم اہل اسلام نے بڑی ترقی کی تھی اور ان کی معلومات کا ایک بہت بڑا ذخیرہ اس وقت دنیا میں

موجود ہے۔ یہ بات پایہ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ گندک کا تیزاب (Sulphuric Acid) اور ثورسے کا تیزاب (Nitric Acid) پہلے پہل مسلم کیمیا دانوں ہی نے تیار کیا تھا اور تیسروں صدی تک انھوں نے سونے اور چاندی کو الگ الگ کر لینے اور پارہ ملا کر چاندی کو نکال لینے کا طریقہ صرف معلوم ہی نہیں کر لیا تھا، بلکہ مصر کے کسانوں میں اس کے عملی طریقے عام طور پر سکھ سازی کیلئے جاری تھے۔ اسلام کا سب سے بڑا ماہر نباتات ابن البیطار (Ibn Al-Battar) تھا جو سنہ ۱۲۳۸ عیسوی کے لگ بھگ اپنی علمی اور تحقیقی کارنامے پیش کر رہا تھا اس نے بھی یورپین سائنس پر کافی اثر ڈالا ہے اور اس کی تصنیفوں میں ترقی کا بہت بڑا عنصر پایا جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف علوم اور خاص طور پر علم طب کے ماہروں کی ایک طویل فہرست پیش کی جاسکتی ہے۔ اس لیے اس میں کوئی شک نہیں کہ اسلامی تاریخ میں علمی فاعلیتوں اور ترقیوں کا ایک بڑا احسانانہ موجودہ ہے جس سے دنیا بہت کچھ فائدہ اٹھا چکی ہے اور اب بھی اٹھا سکتی ہے۔ (ادارہ)

Handard

## کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور دق کا پیش خیمہ

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے۔ کیونکہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور اطباء کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی سل اور دق کی جڑوں کے خطرناک مرض سے بچنے کے لیے



## صدوری جبر

استعمال کیجیے۔ منجملہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی کم زوری کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ صدی نے دق اور سل کے مریضوں کی حالت بدل دی ہے۔ دق اور سل میں چونکہ پھیپھڑے بہت تنہا ہوتے ہیں اس لیے یہ تھوڑا سا دوا خانہ کی صدوری دینا بہترین دوا کی جاسکتی ہے۔ جو بے شمار برکات کے ساتھ ساتھ درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ مریض میں جان آجاتی ہے۔ جسمانی کم زوری دور ہو جاتی ہے۔ عصبانیت کو قوت پتی پتی ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کے سینہ چن کے پھیپھڑے کم زور ہوں یا کھانسی ہو کہ کبھی بہت صحت ایک پیر (علا)

# آسسانی نزلہ

## ”انٹرسٹیٹ آرٹی فیشیل رین کمپنی“

کرتے تھے۔ لیکن ایک چیز بہت اچھی تھی وہ یہ کہ سب کے سب اسی شرط پر کام کرتے تھے کہ اگر بارش نہیں ہوگی تو کوئی معاوضہ بھی نہیں ہوگا۔

اس زمانے میں ایک نیا ”پانی برسانے والا“ آیا ہوا تھا۔ ہم لوگ جب اس کے ”ٹرپو“ کے قریب پہنچے تو بھڑبھڑاہے ہوئی تھی۔ ریلوے کے عمال نے اس کی ”بکس گاڑی“ کو ایک ”سانڈنگ“ میں رکھ دیا تھا اور اس ”بکس گاڑی“ سے چاروں طرف کچھ دور پر دسی سے ایک حلقہ سا بنا دیا گیا تھا تاکہ لوگ بہت قریب نہ آئے پائیں۔ اس لیے کہ پانی برسانے کا عمل ایک راز تھا اور پانی برسانے والا اس راز کو کسی پر ظاہر کرنا نہیں چاہتا تھا۔ میں کوشش کرتے کرتے آخر کار پانی برسانے والے کے پاس پہنچ گیا جو میری نگاہ میں ایک جادوگر کی حیثیت رکھتا تھا۔ اسے دیکھ کر مجھے بچہ باپوسی ہوئی۔ میں نے پہلے سے ایک شخص کا تصور کر رکھا تھا جو دراز قد اور لمبے لمبے بالوں والا آدمی ہو گا۔ مگر یہ شخص میانہ قد تھا اور اس کے شانے آگے کی طرف جھکے ہوئے تھے۔

اس کی ”بکس گاڑی“ میں چند کھوکھلیاں تھیں۔ گاڑی کا کچھلا حصہ کھانا کھانے اور سونے کے لیے مخصوص تھا۔ اگلے حصے میں وہ کیمیاوی چیزیں اور گیسیں تھیں جن کے ذریعہ بارش لائی جاتی تھی اور کھینوں کو سیراب کیا جاتا تھا اور اس گاڑی کی چھت میں جمی کی شکل کے چند سوراخ تھے۔ ہموٹی دیر میں پانی برسانے والا اپنے زبیر پر چڑھ کر بکس گاڑی کی چھت پر پہنچا اور آسمان کی طرف بہ غور دیکھنے لگا۔ ہم حیرت سے اس کو دیکھ رہے تھے اس کے بعد وہ پھر نیچے آکر بکس گاڑی کے اندر گیا۔ اور اب اندر سے اس طرح کا شور پیدا ہونے لگا جیسے مشینیں وغیرہ چل رہی ہوں۔ چند ہی منٹ بعد چھت کے ایک سوراخ سے بھورے رنگ کی گند

اچھلائی ان کسانوں کے لیے ”کورن ہیلٹ“ (Corn Bolt) یعنی کئی کی کاشت کا علاقہ ایک ایسا علاقہ ہو جہاں اس دنیا کی تمام آفتیں اور بلائیں کئی کی فصلوں ہی پر حملہ کرتی ہیں، چاہے قحط بارش ہو، یا آندھی ہو، یا دالے ہوں، یا آفات کے خوشوں کو تباہ کرنے والے اور کھا جانے والے کیرے کوڑے ہوں۔ لیکن جو چیز کسانوں کے لیے زیادہ مایوس کرتی ہو اور اس کا دل توڑ دیتی ہے وہ یہ منظر ہے کہ بارش کی کئی کی باعث کھیتی چل رہی ہو اور آفات سوکھا جا رہا ہے حقیقت میں بہ منظر بہت افسوس ناک ہوتا ہے کہ فصلوں سے بھری ہوئی سینیکوں اور اراضی میں کئی کی قحطی درگھار فصل، حد نظر تک خشک ہو رہی ہو اور بیابانوں کی طرح روز بروز زرد ہوتی جا رہی ہو، اور بچارہ کسان اسے صرف مایوس نگاہوں سے دیکھتا ہو اور کچھ کر نہیں سکتا۔

ایک روز کا واقعہ سنئے میرے بڑے بھائی کا زمانہ تھا۔ میرے باپ نے یکایک کہا۔ ”شہر چلنے کو تیار ہو جاؤ وہاں چل کر ہم لوگ پانی برسانے والے سے ملاقات کر لیں“ مصنوعی بارش کے ماہرین کو عام طور پر بارش باز

(Rain-Makers) (پانی برسانے والا) کہا جاتا تھا۔ ہم لوگوں کا دیہات اس قصبے سے قریب تھا جہاں پانی برسانے والے رہا کرتے تھے۔ ہم نے راستے میں دیکھا کہ کسانوں کی دوسری جماعتیں بھی قصبے کی طرف جا رہی ہیں اور مڑک پر خاک اڑ رہی ہے۔ ”کورن ہیلٹ“ کے علاقے میں کئی پانی برسانے والے تھے۔ ہر شخص کو ان کے نام معلوم تھے کسی کو ان پر اعتماد تھا کسی کو نہ تھا، اسی طرح جیسے گھوڑے دوڑ کے گھوڑوں پر بعض لوگوں کو بھروسہ ہوتا اور بعض لوگوں کو نہیں ہوتا بعض برسانے والے اپنا معاملہ اس طرح طے کرتے تھے کہ بارش خواہ ”کورن ہیلٹ“ کے کسی علاقے میں ہو وہ اپنی رقم لے لیں گے۔ بعض مخصوص علاقوں کے متعلق فی ایکڑ بارش کا معاوضہ طے

نکلنے لگی۔ اس گیس سے بڑی تیز اور ناقابل برداشت بدبو پیدا ہو رہی تھی۔ بڑا خیال یہ تھا کہ اگر اسی کے ذریعہ بارش ہوتی ہو تو اسے خوشی خوشی پھیلنا ہی پڑے گا۔ جس نظر پر یہ کام جاری تھا وہ یہ تھا کہ یہ گیس جب فضا میں اُپر کو اٹھتی ہو تو فضا کی رطوبتیں قطروں کی شکل بن کر اس گیس کے ذرات کے چاروں طرف بچھ رہتی ہیں اور پانی برسے لگتا ہے۔ یہ ظاہر یہ چیز سائنس اور منطق کی رو سے معقول معلوم ہوتی تھی۔

بہت سے لوگ یہ تماشہ دیکھنے کے لیے جمع ہو گئے تھے۔ گویا ایک میلہ سالگ گیا تھا جس میں گرد و آواز کے باشندے خیالات اور خبروں کا تبادلہ کر رہے تھے۔ اسی اثنا میں ایک شخص چھتریاں جیتا ہوا ہمارے پاس آگیا۔ ہمیں اس پر کسی قدر مبہمی بھی آئی۔ ہمیں دیر تک انتظار کرنا پڑا کچھ لوگ اپنے کھوڑوں کو دار چارہ دے کر مٹھ گئے تھے۔ اور کچھ لوگ کھانا کھانے کے لیے پنچ گھروں کو چلے گئے۔ گیس پوری تیزی کے ساتھ جس گاڑی کی چھت سے نکل نکل فضا میں بلند ہو رہی تھی۔

یہ ایک لوگوں میں ایک جوش و خروش پیدا ہو گیا۔ ایک شخص نے زور سے آواز دی: "بادل اُٹھ رہا ہے حقیقت یہ تھی کہ اگر ایک کھڑا آسمان پر آگیا تھا جس کی جسامت ایک کبل کے برابر تھی۔ ہم پانی برسانے والے کا منہ اس طرح نیچے لگے جیسے کوئی بڑا مذہبی بزرگ ہو۔ لیکن تھوڑی ہی دیر میں وہ اگر کھڑا غائب ہو گیا۔ سہ پہر کا وقت گزرتا چلا گیا اور گیس بھی فضا میں پھیلتی رہی۔ مگر بادل نہ آیا کچھ لوگ شک و شبہ میں پڑ گئے اور کچھ لوگوں کا عقیدہ قائم رہا۔

آخر کار جب شام ہو گئی تو ہم اپنے گھر چلے گئے۔ ہمارے دل منہموم تھے اور اپنی خشک ہوتی ہوئی کھیتوں کو ہم انبوس کے ساتھ دیکھ رہے تھے۔ میرے باپ نے ٹھنڈا سانس لے کر کہا کہ "اس سال تو ٹیکس ادا کرنا بھی مشکل ہو گا اور پریشانیوں میں ہی لگی۔ لیکن شام کے بعد میرے باپ نے ایک مرتبہ پھر فضا کے آسمانی کو غور سے دیکھا اور جب کمرے میں واپس آکر گری پر بیٹھے تو انھوں نے کہا: "مجھے تو کچھ رنگ اچھا ہی دکھائی دیتا ہے۔ باقی خدا" کو معلوم ہے۔"

اتنے میں سونے کا وقت آگیا۔ کمرے کی فضا بیک گرم ہو گئی اور چھت پر پانی کی چند لوندوں کی "ٹپ ٹپ" سنائی دی۔ کچھ اور لوندیں پڑنے لگیں۔ کتنا کمرے کے اندر آگیا۔ فارم کی گائیں مسرت سے بونو لگیں ہمارے دل بہت خوش ہو گئے۔ چند ہی منٹ میں ہوا دھار بارش ہونے لگی۔ ہماری کھیتوں کی قسمت جاگ اٹھی، خشک سالی ختم ہو گئی اور ہم نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اسی نے ایک پانی برسانے والا شخص ہمارے پاس بھیج دیا تھا۔

آج یہ بات کچھ عجیب سی معلوم ہوتی ہے کہ ہم اپنی کھیتوں کو بچانے کے لیے ایک مرتبہ "پانی برسلے" والے کے پاس گئے تھے۔ لیکن اس زمانے میں مجھے اس پر عقیدہ تھا اور بہت سے دوسرے لوگ بھی اس کے عقیدت مند تھے۔ ہمارے علاقے میں اس طرح کا جوسکے زیادہ "شان دار" پانی برسلے والا آیا تھا اس کا نام لمبورن تھا۔ اسے جب پانی برسانا ہوتا تھا تو زمین پر ایک کمرہ بنا لیتا تھا جس کی چاروں سمت، ایسے آتر و کھن، کچھم اور پورپ کی طرف ایک ایک کھڑکی ہوتی تھی اس عمارت کے اندر وہ چند ٹنگیاں اور بہت سے برقی تار اور برقی بیڑیاں بے جایا کرتا تھا۔ یہ تمام سامان چھوٹی چھوٹی گاڑیوں پر ہوتے تھے اور تزیینات سے ڈھکے رہتے تھے۔ عمارت کے چاروں طرف رسیاں گھیر کر ایک احاطہ بنا دیا جاتا تھا۔ اور خود لمبورن کے آدمیوں کے سوا کوئی دوسرا آدمی اس کے اندر نہیں جاسکتا تھا۔ عمارت کی چھت میں سوراخ ہوتا تھا جس سے ہوا سر آگیاں نکل کر فضا میں پھیل جاتی تھیں۔

وہ پانی برسلے کے لیے پانچ سو ڈالر بطور معاوضہ لیا کرتا تھا اور شرط یہ ہوتی تھی کہ چاروں طرف چاس سے لے کر ایک سو میل کے اندر بارش ہوگی نتیجہ ظاہر ہونے کیلئے وہ تین روز کی جہلت لیتا تھا اور دس ڈالر روزانہ کھانے پینے کے خرچ کے لیے۔ کبھی اسے کامیابی ہوتی تھی اور کبھی نہیں ہوتی تھی۔ ایک مرتبہ اتنے زور شور سے بارش ہوئے تھے کہ لوگوں نے اس کے پاس آکر کہا کہ بارش بند کر دو۔ مگر اس نے جواب دیا کہ میں ایسا نہیں کر سکتا

پیش کیں :-

(۱) وہ سان و دیگو کے خزانہ آب کو بھر دے گا۔

(۲) وہ تیس ایچ بارش مفت پیدا کرے گا اس

سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ پانچ سو ڈالر فی ایچ معاوضہ لے گا۔

(۳) وہ چالیس ایچ بارش مفت دے گا لیکن

اس سے فاضل جو بارش ہوگی اس کے لیے وہ ایک ہزار ڈالر فی ایچ معاوضہ لے گا۔

• شہری کونسل نے جو بارش کے لیے بہت بے

چین تھی، یہ تجویز منظور کر لی، مگر چالاک سے یہ ظاہر نہیں

کیا کہ یہ معاہدہ تینوں میں سے کس شرط پر ہوا۔ ہیٹ فیلڈ

نے کام شروع کیا۔ اس نے چند پراسرار مینار تعمیر کیے

اور گیسوں کو اوپر بھیجا۔ بخود ہی دیر میں بارش ٹوہونے

لگی مگر یہ بارش پانی کی نہ تھی بلکہ مٹیوں اور پتھروں کی بارش

تھی۔ سب لوگ ہکا بکا سے رہ گئے۔ لاکھوں روپے کا نقصان

ہوا۔ کھیتوں کے مالکوں نے شہری کونسل پر دعوے کرنے

کی جھگی دی۔ دوسری طرف شہری کونسل اور ہیٹ فیلڈ

میں بھی مقدمہ بازی کی نوبت آئی۔ لیکن عدالت نے

یہ فیصلہ کیا کہ بارش خواہ پانی کی ہو یا پتھر کی، یہ سب خدا

کی قدرت کے کام ہیں کسی انسان کو اس میں دخل نہیں

رفتہ رفتہ پانی برسائے والوں کے خلاف بہت

سے واقعات نمودار ہوئے۔ لوگوں کا اعتماد اٹھتا چلا گیا۔

اکثر پانی برسائے والے اپنے سامانوں کے ساتھ لاپتہ

ہو گئے اور اب کورن ہلیٹ میں ایک کاشت کار بھی ایسا

ہیں ہے جو پانی برسائے والے پر اعتماد رکھتا ہو۔

(۱۲ مارچ ۱۹۱۶ء)

## اقوال

ابتداءے مرض میں جو طبیب بھران کی کیفیت سے

ناجہ ہو ہرگز طبیب نہیں ہو سکتا۔

(حکیم ابوہل نیلی نیشاپوری)

طبیب جھوٹا نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ جھوٹ

خیانت ہو اور طبیب میں خیانت نہ ہونی چاہیے۔ (۴)

انسان اس دلت اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے

کراس ارادوں میں مضبوطی اور بلند ہمت ہو۔ (حکیم ابوہل نیلی نیشاپوری)

(پیش کردہ :- حکیم سلطان احمد اکبر آبادی)

آخر کار قسمت نے اس کا ساتھ نہیں دیا اور صوبہ کنساس

کے علاقہ گڈ لینڈ میں جہاں اس نے اپنا ہیڈ کوارٹر بننا

رکھا تھا، ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ چند روز تک تیز ہوائیں

چلتی رہیں اور مسلسل کوششوں کے باوجود بارش نہ ہوئی

لیکن گڈ لینڈ کے باشندوں کا اب تک اس پر اعتماد قائم

تھا۔ آخر کار جب ایک دوردراز مقام سے مہورن کا بلاوا آیا

تو اس نے گڈ لینڈ کے باشندوں کو پانی برسائے کا راز

فروخت کر دیا اور وہاں سے چلا گیا۔

اس کے بعد گڈ لینڈ کا علاقہ پورے کورن ہلیٹ

کے لیے پانی برسائے کا ہیڈ کوارٹر بن گیا، اور تین کمپنیاں

قائم کی گئیں۔ ”آرٹی فیشل رین کمپنی“، ”انٹراسٹیٹ

آرٹی فیشل رین کمپنی“ اور ”سوشل رین کمپنی“ آف گڈ

لینڈ۔ ان کمپنیوں کی شہرت دوردور تک پھیلی اور انھوں

نے بڑی آمدنی حاصل کی۔

ایک ایسا ہی پانی برسائے والا داگ آلمینڈ

میں رہتا تھا۔ اس کا نام سی۔ بی۔ مل تھا۔ اس نے بہت

سے تجربات کے بعد دو جماعتوں کو اس کام کی تعلیم دی

تھی۔ اس شخص کا کامیابی اور بھی زیادہ حیرت انگیز تھی۔

وہ جب کوشش کرتا تھا بارش ہونے لگتی تھی۔ ایک

مرتبہ اس کو تار ملا کہ بارش بہت زیادہ ہو رہی جو۔ دیہات

سیلاب آگئی ہو۔ اس لیے بارش بند کر دو۔ اس نے جواب

دیا۔ بارش بند نہیں کی جا سکتی مگر تیرے روز کے لیے چالو

کر دی گئی ہو۔

ان علاقوں کے علاوہ متعدد مقامات تھے جہاں

پانی برسائے والے رہا کرتے تھے۔ کیلی فورنیا میں ایک

شخص مہسی ہیٹ فیلڈ نے شہرت حاصل کی تھی۔ وہ پہلے سلامتی

کی مشین کا انجین تھا۔ بعد میں پانی۔ سائے والا بن گیا۔

اس کا دعوے زیادہ جتنا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ میں صرف اتنا

ہی کر سکتا ہوں کہ ہوائیں جو طوبت موجود ہیں، اس کو متحد

کر کے برسائے میں نیچر کی مددوں۔ مارچ سنہ ۱۹۱۶ء میں

اس نے ہیٹ کے باشندوں سے پانی برسائے کے

لیے چار ہزار ڈالر کا معاہدہ کیا اور اپنے مقصد میں کامیاب

ہو گیا۔

سنہ ۱۹۱۶ء میں کیلی فورنیا کو بدترین خشک سالی

کا مقابلہ کرنا پڑا۔ ہیٹ فیلڈ کو بلا لایا گیا۔ اس نے تین تجویزیں

# گھر اگلے متعلق ”منصوبہ بندی“

از ڈاکٹر ایف۔ ایچ۔ مفتی۔ ایم۔ بی۔ ڈی۔ ٹی، ایم۔ ڈی۔ پی۔ ایچ، ایل۔ ایم امیڈ کل، افسر آف ہیلتھ  
دہلی میونسپلٹی

اسی طرح جب ایک نوجوان شخص دنیاوی زندگی میں داخل ہوتا ہو اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو جاتا ہو، تو اگر وہ اس لائق ہو کہ بیوی کے اخراجات برداشت کر سکے تو مناسب جوڑے کی تلاش کرنا ہو اور اس کے بعد شادی کر لیتا ہو۔ لیکن اگر اس کی آمدنی کی مقدار اس امر کی اجازت نہیں دیتی کہ وہ اپنے گھرانے میں ایک تیسرے فرد کا اضافہ کر سکے تو اس وقت کا انتظار کرنا ہو جب وہ بچہ کی پرورش کا اور دوسری ضروریات کا معقول انتظام کر سکے مزید برآں مالی ذرائع کے خیال کے علاوہ بھی ضروری ہو کہ کچھ دنوں تک زن و شوہر ایک دوسرے کو اچھی طرح جاننے اور مزاج و طبیعت کو پہچاننے میں صرف کر سکیں اور زوجہ زندگی کی ابتدا ہی سے ایک بچے کا بار نہ اٹھائیں۔ اس لیے عقلمند والدین قدرت سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور اپنی ماڈی اور دماغی آسائش کی صورتیں منظم کر لیتے ہیں۔

اب ہمیں ذرا ان درمیانی اور مزدور طبقے کے لوگوں کی اقتصادی حالت پر نظر ڈالنی چاہیے جو ہماری آبادی کا اصلی اور سب سے بڑا جزو ہیں۔ ہندوستان کے اوسط درجے کے گھرانوں جن کی آمدنی اچکل پچاس سے ایک سوڑپے ماہانہ تک ہو اور جہاں بیوی اپنے ہاتھوں کو گھر کا سب کام کرتی ہو اور اس کے ساتھ ساتھ دو تین بچوں کی بھی دیکھ بھال میں سرگرداں و پریشان رہتی ہو، جوں ہی پھر اس کو سننے حل کا علم ہوتا ہو اس غریب کی زندگی کی تمام مسرتیں جو پہلے ہی سے بہت تھوڑی ہوتی ہیں فوراً ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ ایام حل کو بہت ہی بدولی اور پریشان خیالی کی حالت میں گزارتی ہو اور اندیشہ و تردد کے باعث اس کی صحت تباہ ہو جاتی ہو۔ اس ملک میں اگر کوئی چیز ایسی عورت کو سہارا دیتی ہو تو وہ صرف ہی عقیدہ ہو کہ یہ تقدیر ہی معاملہ ہو اور ایسا ہونا ہی تھا۔ اسی قسم کے حالات میں ذرا اس گھرانے کا تصور

آج جس موضوع پر ہم بحث کر رہے ہیں وقت کی ایک اہم ترین ضرورت سے متعلق ہو اس لیے بہ مناسب ہو کہ ہم اس موضوع پر اصولی یا نظریاتی زوایہ نگاہ کے بجائے عملی نقطہ نگاہ سے غور کریں۔ میں اس سے انکار نہیں کرتا کہ یہ ایک نزاعی اور اختلافی موضوع ہو لیکن کبھی سماجی اصلاح کی کوئی ایسی تجویز پیش نہیں کی گئی ہو جس کی مخالفت نہ کی گئی ہو۔ پھر بھی میں آپ کو یقین دلا سکتا ہوں کہ گھرانے کے متعلق ”منصوبہ بندی“ کا سوال تمام ترقی یافتہ ممالک میں ان ابتدائی منزلوں سے گزر چکا ہو اور اس وقت صرف ایک ملک یعنی امریکا میں ایک سو ساٹھ ”کلیٹنگ“ موجود ہیں جہاں سے عوام ضروری طریقوں اور ذرائع کے متعلق ہدایات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ بے جا نہ ہو گا اگر میں ان لوگوں کے فائدے کے لیے جو اس موضوع سے ناواقف ہیں یہ بتاؤں کہ فیملی پلاننگ، یعنی گھرانے کے متعلق منصوبہ بندی کے معنی کیا ہیں؟ مثال کے طور پر ایک شخص کو ایسے جو اپنے لیے مکان تعمیر کرنے کا ارادہ رکھتا ہو۔ جب اس کے پاس کافی مالی ذرائع فراہم ہو چکے ہیں تو وہ زمین کا ایک قطعہ تلاشی کرنا ہو اور پھر دیکھ بھال کرنے کے بعد اس امر کے متعلق اطمینان حاصل کرنا ہو کہ جگہ اور اس کا ماحول اچھا اور اس کی پسند کے لائق ہو پھر یہ غور کرنا ہو کہ یہ قطعہ زمین نشیب میں نہ ہو اور اس کی رطوبت کے باعث بیماری پیدا نہ ہونے کا امکان نہ ہو۔ اس کے بعد وہ سوچنا ہو کہ اس کی ضرورت آؤ حیثیت کے مطابق مکان میں کتنے کمرے ہونے چاہئیں تاکہ وہ ان کو تعمیر بھی کر سکے۔ امدان کے لیے فرنیچر اور دیگر سامان جیسا کر سکے۔

اگر یہ شخص عقلمند ہو تو وہ تعمیر مکان کے بعد اس وقت تک کا انتظار کرنا ہو۔ جب کہ مزید کمروں کے اضافہ کے لیے اس کی مالی حالت مستحکم ہو جائے۔ بالکل



کیجئے جس کی آمدنی صرف ۲۵ روپے سے ۵۰ روپے تک ہو اور جہاں ۲ یا ۵ آدمیوں کے لیے کھانے اور پینے کا سامان مہیا کرنا پڑتا ہو۔ ایسے غریب گھرانے ہندوستان میں کتنے ہیں۔ یہ میں آپ ہی کی توت متجملہ کے لیے چھوڑتا ہوں۔ غور فرمائیے کہ ایسے گھرانوں میں اقتصادی بد حالی تو ایک طرف خود غریب بیوی کی جسمانی تکلیفوں کا کیا حال ہوتا ہو۔ گلوہ بیوی جو گھر کی ماما بھی ہوتی ہو اور جسے سینکڑوں گھریلو کمزوریوں کے ساتھ ساتھ حمل کا مزید بار بھی لیے پھرنا پڑتا ہو اور یہ وہ ایام ہیں جب کہ جسم کے تمام اعضا زیادہ سے دباؤ اور کشاکش کی حالت میں ہوتے ہیں۔ یہ علم انگریز تصویر شاید ان لوگوں کے سامنے بھی نہیں آئی جو خوش حالی میں زندگی بسر کرنے میں لیکن کون نہیں جانتا کہ ہندوستان میں لاکھوں بلکہ کروڑوں گھرانے اس وقت اسی بد حالی میں مبتلا ہیں۔

ہمیں اس مسئلے پر ایک دوسرے نقطہ نگاہ سے غور کرنا چاہیے اور یہ وہ سوچ ہے جو خوش حال گھرانوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہو۔ وہ لوگ بھی جو اقتصادی اعتبار سے بہت سی اولاد کے اخراجات کا بار اٹھا سکتے ہیں اور ان کے لیے بہتر سے بہترین سامان آسائش بھی فراہم کر سکتے ہیں ان بچوں کی ماں کی صحت کو جو متواتر حالہ ہونے اور بچے جتنے سے خراب ہو جاتی ہو کسی قیمت پر بھی نہیں خرید سکتے ایسے گھرانوں کے لیے بیوی اور بچوں کا مفاد اسی میں ہو کہ ہر بچے کی پیدائش کے بعد دوسرے بچے کی پیدائش تک کافی درمیانی وقفہ ہو لیکن اگر ایسا نہیں کیا جاتا تو بچے جلدی جلدی پیدا ہونے لگتے ہیں اور اکثر لوگ ان کے اخراجات کا بار برداشت نہیں کر سکتے اور متواتر زچگی سے عورتوں کی صحت بھی تباہ ہو جاتی ہو اس لیے عقل مند اور دراندیش والدین ہتھوار حمل کو کنٹرول کرنے میں تاکہ بچوں کی پیدائش کے درمیان کافی وقفہ ہو جائے اور اپنی حیثیت کے مطابق وہ ان کے لیے آسائش صحت اور تعلیم وغیرہ کے ذرائع فراہم کر سکیں۔ ملکہ وکٹوریہ نے فرما دیا ہے کہ جبکہ کو سنہ ۱۸۳۱ء میں کھانا پیارے چچا جان۔ آپ ان تکلیفوں کا ضرور خیال کریں گے جو کثیر اولاد امی کے باعث ہمارے گھرانے کو اور خصوصاً ملک کو لاحق ہوں گی اور یہ چیز اس تکلیف اور پریشانی کے علاوہ جو مجھے جمیلنی پڑے گی۔ مردان مصیبتوں کا

خیال نہیں کرتے یا بہت کم خیال کرتے ہیں جو ہم عورتوں کو اس سلسلے میں اکثر برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ اس مصیبت اور بار بار کی تکلیف کو کم کرنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے یہ ضرور ہو کہ سائنسی فنک طور پر بخیر کی رہنمائی حاصل کی جائے اس طریقہ کو عام طور پر ”برقہ کنٹرول“ یعنی ”سبٹ ولید“ یا ”منع حمل“ کہتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ اگرچہ یہ اصطلاح درست ہے کہ ایک جڑ بن گئی ہو گیا اچھی نہیں ہے۔ اس لیے کہ ہم بچہ کی پیدائش ”کنٹرول“ کرنا نہیں چاہتے، بلکہ ہتھوار حمل کو قابو میں کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ انگریزی میں برقہ کنٹرول کی جگہ (Prevention) کا لفظ استعمال کیا جائے۔

سایہ آپ کو یہ حقیقت معلوم نہ ہو کہ ”برقہ کنٹرول“ کا رواج بہت پرانے زمانے سے چلا آ رہا ہو۔ قدیم چینی تصنیفات سے سنسکرت کے ابتدائی مصنفوں کے لکھے ہوئے نسخوں سے اور مصر، یونان، اور روم کی طبی کتابوں سے اس کا پورا ثبوت ملتا ہو اور یہ ہمارے خوش نصیبی ہو کہ عرب و ایران کے اسلامی مصنفوں نے یہ قدما کی حاصل کی ہوئی معلومات کو اپنی تصنیفوں میں محفوظ کر لیا تھا۔ اس سلسلے میں علی ابن عباس، ابوعلی سینا، اسماعیل جرجانی، اور ابن الجاحی وغیرہ کے اسلوب گرامی قابل ذکر ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہو کہ ”برقہ کنٹرول“ کی خواہش تاریخ کے ہر دور میں اور ہر سماج میں موجود تھی۔

ان اسلامی اطباء کی تصنیفات میں منع حمل کو تقریباً تین سو سترہ تک پہنچے ہیں۔ انھوں نے اس سلسلے میں ان خیالات کا اظہار بھی کیا ہو جن کا تعلق ماں کی ہیئہ دے ہو اور ان امراض کا تذکرہ کیا ہو جن کے باعث استقرار حمل اس قدر خطرناک ثابت ہو سکتا ہو کہ عورت زچگی کے ایام میں ہلاک ہو جائے۔ مزید برآں بعض ایسی بیماریوں کا ذکر بھی موجود ہو جو حمل کے باعث عورتوں کو لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ میں مانتا ہوں کہ یہ وہ طبی تحریریں ہیں اور ان میں اقتصادی نقطہ نگاہ موجود نہیں ہو لیکن شاید آپ اس خیال میں مجھ سے متفق ہوں گے کہ اس کا سلب یہ ہے کہ زمانہ قدیم میں

اور بہت کم سنی میں ان کو حصول روزگار کے محنت طلب کاموں پر لگا دیں ..... خود آپ لوگوں کی اولاد کی اولاد کی بیماری اور جن لوگوں سے آپ محبت کرتے ان کی تکلیف، ان کا دکھ، درد اور ان کی قبل از وقت موت ایسے واقعات ہیں جن کی طرف صرف اشارہ کرنا کافی ہے، آپ اچھی طرف ان خرابیوں سے واقف ہیں۔

”اور آپ لوگ پوچھیں گے کہ ان کا علاج کیا ہے؟ ہم کس طرح ان مصیبتوں سے بچیں؟ اس کا جواب بہت مختصر اور سیدھا سادہ ہے۔ وہی طریقہ اختیار کیجیے جو دوسرے لوگوں نے اپنی خواہش سے زیادہ نفع دینے والا پیانہ کرنے کی روک تھام کے لیے اختیار کیا ہے تاکہ وہ اپنے بال بچوں کو آرام سے رکھ سکیں .....“ (اس کے بعد وہ برتھ کنٹرول کا ایک سادہ اور سستا طریقہ بتا دیتا ہے) ہندستان کے صرف مزدور طبقے کے لیے نہیں بلکہ یہاں حاکم اقتصادی حالت پر آبادی جس تیزی سے بڑھ رہی ہے اور آمدنی کے ذرائع جس قدر کم ہیں اور ماؤں اور بچوں کی شرح اموات یعنی زیادہ ہو، اس کے پیش نظر اوسط درجہ کے لوگوں کے لیے برتھ کنٹرول ایک مفید عمل ہے اور ہندستان کو اس وقت اس امر کی ضرورت ہے کہ پیدائش اولاد کی تنظیم کی جائے تاکہ بچوں کی تربیت اور ترقی کے لیے ضروری سامان مہیا کیے جاسکیں اور ان کو کارآمد شہری بنایا جاسکے۔

برتھ کنٹرول کی تاریخ سے ہمیں اس امر کا کافی ثبوت ملتا ہے کہ استقرار حاصل پر توجہ حاصل کرنے کی خواہش ہر ملک میں اور ہر دور میں موجود رہی ہے۔ میں آپ کو اس امر کا یقین دلاتا ہوں کہ خود آپ لوگوں میں بھی اس وقت یہ خواہش سوسائٹی کے ہر طبقے میں موجود ہے یہ ایک خوش نصیبی کی بات ہے کہ تعلیم یافتہ عورتیں اس موضوع پر کبھی ہوشی مطلوبہ کتابوں سے ہدایت و معلومات حاصل کر سکتی ہیں لیکن ان کی غریب و غیر تعلیم یافتہ بہنیں اس سے محروم ہیں اور سب سے زیادہ مصیبتوں میں مبتلا ہیں۔ آپ کسی نرس یا ہیلتھ ڈسٹریکٹ پوچھ سکتے ہیں کہ ایسی معلومات کے لیے کتنی خواہش اور طلب موجود ہے۔ مگر یہ انٹرنسٹ نامک امر ہے کہ خود ان سماجی کارکنوں کو بھی اس کام کی مقبول تعلیم نہیں دی گئی ہے اور اگر بعض معلومات حاصل بھی ہیں تو ان

کوئی شخص بھی ایسی اقتصادی بد حالی میں مبتلا نہ تھا جو ہمارے صنعتی دور کی پیداوار ہے۔

مقابلہ ”برتھ کنٹرول“ کی موجودہ سماجی فضا  
تخریک ایک صدی سے زیادہ پرانی نہیں ہے۔ یہ پروپیگنڈا انگلستان میں فرانس پلیس (Francis Place) اور رچرڈ کارلائل (Carlyle) نے سنہ ۱۹۲۰ء میں اور امریکا میں رابرٹ ڈبلیو اودن (Owen) اور چارلس ناؤلٹن (Charles Knowlton) نے سنہ ۱۸۳۰ء میں شروع کیا۔ فرانسس پلیس سنہ ۱۷۷۱ء تا سنہ ۱۸۵۳ء (۶۱۸) جو انگلستان میں اس سوشل تخریک کا بانی تھا ایک ”اخذ و تعلیم یافتہ“ اور کام کرنے والا آدمی تھا۔ اس نے غربت و افلاس میں پرورش پائی تھی اس کا باپ نقشہ کی حالت میں اس کو بڑا بھلا کہا کرتا تھا جب وہ بڑا ہوا تو اس نے اپنی پوری زندگی مزدوروں کی بہتر بہتری کے لیے وقف کر دی اور جن اصلاحات پر اس نے توجہ کی ان میں ”برتھ کنٹرول“ بھی تھا۔ وہ اس سلسلے میں ”ہینڈ بل“ لکھ لکھ کر غریبوں میں تقسیم کیا کرتا تھا اور سالوں میں چھپوایا کرتا تھا کہا جاتا ہے کہ بازاروں میں ایک ایک ”پینی“ (پیسہ) کو جو چیزیں کبھی عین ان میں بھی انھیں استعماریوں کا کاغذ لپٹا ہوا ملتا تھا تاکہ وہ کسی۔ کسی طرح غریبوں اور ناداروں تک پہنچ جائیں۔ اس کے ایک سیدہ بل کا اقتباس ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

## شادی شدہ مزدور مردوں اور عورتوں

”یہ تخریر تم میں سے ان لوگوں کو مخاطب کرتی ہے جو معقولیت پسند اور سمجھدار ہیں۔ سوسائٹی میں سب سے زیادہ مفید طبقہ ہم ہی لوگوں کا ہے۔ یہ ایک بڑی حقیقت ہے جو اکثر کہی جاتی ہے اور جس سے کبھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جب کسی کا روبرو بار باصطنح کاموں میں مزدوروں کی تعداد سے زیادہ ہوتی ہے، تو ان کو ضرورت سے کم اجرتیں دی جاتی ہیں اور ان کو زیادہ گھنٹوں تک کام کرنے کے لیے مجبور کیا جاتا ہے جب اجرتیں گزر کر بہت نچوڑی رقموں تک آ جاتی ہیں تو کارکن اور مزدور لوگ اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت اس طرح نہیں کر سکتے جیسا کہ شریفوں کے لیے ضروری ہے بلکہ وہ مجبور ہوتے ہیں کہ ان کی ضرورتوں کو فراموش کر دیں

سے تینس کو آزادہ سینڈ و انتخاب کان قابل ہو جائے گا۔  
 پچھلے دنوں دہلی میں "کونسل آف اسٹیٹ سنڈ"  
 مشر سپر وہا پر روپوش سنخور مجھ تک مندر سنڈ و  
 آزادی میں پریشان کن اضافہ کے پیش نظر برہنہ کسٹروں کو قبول  
 کو قبول بلانے اور مرکزی حکومت کے نظم و نسق واسے  
 علاقوں میں برہنہ کسٹروں میں تینسوں کے قیام کے لیے قدم  
 انتخاب و اس۔

مشر حسن مارنے اس روپوشی کی ناہید کر۔  
 ہوتے پر۔ عاکہ۔ بدنامیوں کو کی صرف عدد  
 کی نہیں بلکہ سنڈ اور ایسی صفت کی ضرورت ہے۔

## استدراک

(م-۱-ج)

ضلع دلاور۔ دھک سٹروں۔ جو کچھ ہی ڈاکٹر مفتی صاحب  
 نے اس مضمون میں لکھا۔ اس سے دیکھ کے بعد یہ اندازہ  
 ہوتا ہے کہ سب مضمون سے اس مسئلہ پر آزاد خیالی کے  
 ساتھ اس کے رام باز و اعلم کو سب سے دھک کر چٹ نہیں  
 کی ہوگی۔ دس دلاور کی اس حالت سے بہت زیادہ  
 میں ترجمہ ہو گیا ہے جو یہ دور بکارت ہے چھ سات سال  
 قبل جب جنگ عظیم شروع ہوئی تھی۔

ان کے نام میں میں ایڈیٹر ہوا اس (Mrs Edith  
 How Marten) مندر کے۔ دھک کسٹروں اور نیشنل  
 انعامیش سنڈ کی ڈائریکٹری وہ سرک بھی تازہ معلوم ہوئی  
 جو اس کی سنڈ و اشاعت کے لیے وہ مندر سنڈ میں دور  
 کر چکی ہیں اور وہ سنڈ ۱۹۳۱ء کی مردم شماری کے کسٹروں  
 ڈاکٹر حلقہ کی اس رپورٹ کو پڑھی

کر بھی خوف زدہ معلوم ہونے میں میں میں سنڈ و  
 کی بڑھتی ہوئی آبادی کو خط نامی ظاہر کر کے مضبوط دلاور کی  
 مزید پر بہت زور دیا تھا۔ حالانکہ اس جنگ کے نتائج  
 دیکھ لینے کے بعد جس طرح یورپ ان مسائل پر نہایت  
 سنجیدگی سے غور و خوض کر رہا ہے جس میں ایسی ہی سنجیدگی  
 کے ساتھ ان اہم ترین مسائل زندگی پر نظر کرنی چاہیے اور  
 ان سے عبرت حاصل کرنی چاہیے۔ جو لوگ دنیا میں اندھوں  
 کی طرح چلنے کے خواہر ہیں اور ظاہر فریب سائنسی فکر و بالان  
 میں جو نظریات کا غدار کھ گئے ہیں ان ہی کی پیروی کیے

مازہ رکھنے والے اس مرکی ارازت میں رہنے کلاں لاکھ  
 فاکس اور کوس سے میں مدد میں جو زیادہ بچے پیدا کر دے  
 کی دل سے خواہش مند نہیں ہیں۔ لیکن ان کو بے ضرورت  
 ہتھ ارجس کا بارگراں اس حالت میں اٹھانا پڑتا ہے جب کہ وہ  
 بہت سے ایسے بچے پیدا کر چکی ہیں جو اس نیت کے خلاف  
 ہی سہی تھے۔ اور وہ دلاور و لاہور کے ہیں اور جس کو تعلیم  
 دے اور دہلی کی آسائوں کا چم چمانا اور شادی پٹ  
 کر کھانا اور تن ڈھلکے کو کافی کرنا بھی نہیں۔ اس کے  
 ضرورت نظر انداز نہیں کی جا سکتی یہ حکومت کی طرف سے  
 کلینکوں کو قائم کیا جانا اور ہتھ دلاور و لاہور میں  
 اور دہلیوں کے ذریعہ معلومات ہمہ پہنچان ایک انسانی اور اصول  
 فرض ہے۔ ہندوستان کی انجمن خواتین میں اس کے خلاف  
 تیسویں بار دور ہے۔ بعد کو کم از کم کسی بیوی نے مگر کافی کام  
 کر کے دلاور کو بھی اسے اس تحریک کو عملی جامہ پہن  
 کی کوشش کی جائے گی۔

یورپ اور انجمن میں اس تحریک کی پہلی نہیں  
 سنڈ و کی جیسا کہ مذہب کی دہلی اسے مخالفت کے۔ جو  
 پہلے کم کافی مضبوط ہو رہی تھی۔ سنڈ و ہندو مذہب  
 سلسلے کی اسے متعلق مشورہ کیا جو اسے لے کوئی اب  
 مذہبی حلقہ پیش نہیں کیا۔ یورپ کی دلاور برہنہ کسٹروں کی تحریک  
 ناجائز قرار دی جائے۔

جنسی اصلاحات کی ورلڈ ویک کے زیر ہجوم  
 فارمن ہائر (Haire) اور ڈورسل (Russel)  
 کی تحریک سے لندن میں ایک کانگریس ۱۹۲۹ء میں منعقد  
 ہوئی تھی۔ اس کانگریس کے رد و سوشلزم میں برہنہ کسٹروں  
 کے متعلق مندر بہ ذیل رد و پویشن یا س کیا گیا تھا۔  
 رد و پویشن نمبر ۵: یہ کانگریس اعلان کرتی ہے کہ غیر  
 فوآش مندر والدین کو کوئی دلاور نہیں پیدا ہونی چاہیے۔ اس  
 منصوبہ سے ہماری معاشرے کو کہ منع حمل کے علم کو آزادی  
 سے قابل حصول بنانا چاہئے۔ اس میں یہ چیزیں شامل ہیں:-  
 (۱) منع حمل کے طریقوں کو بہتر بنانے کے لیے مسلسل  
 ریسرچ۔

(۲) منع حمل کے خلاف قوانین کی تیسج۔

(۳) صحت عامہ کے عمال کی طرف سے مناسب  
 سائنسی فکر طریقوں پر منع حمل کا مشورہ۔ یہ وہ ذرائع ہیں جن

چلے جاتے ہیں ان کو چھوڑے۔ یہ کہ تجربے کی سونے لے آج تک اسی منبع ساز کے ساتھ رعایت نہیں کی ہو۔ چنانچہ اس پہلک دار کھوٹ کا راز بھی وہ فاش کر چکی ہو۔

اس جنگ میں فرانس کا جو کچھ حال بنا وہ کسی یا خبر سے پوشیدہ نہیں۔ اس کی دو سلطنت جو چار براعظموں پر پھیلی ہوئی تھی، ہمارے دیکھتے دیکھتے بارہ پارہ ہو گئی۔ اس کے نو ذریعہ برائسل پٹناپ نے نو جون سنہ ۱۹۴۰ء کی شکست کے بعد اطلاع اس امر کا اہم تراب کیا جو کہ ہماری ہر ذلت ہماری اپنی محسوس پر سنہوں کا نتیجہ دارِ دنیا کے اہل بصیرت نے ماننا تھا اس کی شکست کے اسباب میں سے ایک اہم ترین اس کی شرح پیدا کرنے کے مسلسل انحطاط کو قرار دیا ہو۔ اس کے بعد دنیا کی عظیم تر قوم برطانیہ کو بھی اب یہی خطرہ درپیش ہو چکا ہے۔ مشرق وسطیٰ کے صاعقات مستر بنڈولف جو چلے گئے مقرر ہو کر ہوئے کہا۔

میں نہیں سمجھا کہ ہماری قوم بالعموم اس خطبے سے آگاہ ہو چکی ہو کہ اگر ہماری سریت یہ بات اسی صحت کوئی بھی واحد صدی کے اندر نذرِ جزائر برطانیہ کی آبادی صرف ۴۰ لاکھ رہ جائے گی اور اسی کم آبادی کے بل بوتے پر برطانیہ دنیا میں ایک بڑی طاقت نہ ہو سکیگی۔ پھر اس شرح پیدا کرنے کی کمی کے اسباب پر گفتگو کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں :-

”برطانوی لوگوں میں ایسے معاشرتی مرتبے کا خیال بہت زیادہ ہو اور وہ بہت مبالغہ کرنا سا ہے۔ اپنے اس مرتبہ کو قائم رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے ہاں قصداً افسردہ خان دان کی تعداد کم کر رکھنے کی کوشش کی جاتی ہو کیوں کہ بچے ایک دو سے زیادہ ہو جانے کی صورت میں انھیں خور و خور ہو جائے گا۔ ہم ایسے بچوں کو اس شان کے ساتھ برباد کر رہے ہیں۔ صحت سیکس کے جس کے ساتھ ان کے ہمسایوں کے بچے جاتے ہیں اور اس سے معاشرت میں انکی حیثیت گر جائے گی۔“

ان محل اشارات میں اتنا موقع نہیں ہو کہ ہم باقاعدہ اس تحریک ضبط ولادت کی ابتدا، اس کے اسباب اور اس کے نقصان

و نقصانات پر تفصیلی نظر ڈالیں۔ اس کے لیے ہم ناظرین بہارِ وصحت کو مشورہ دیں گے کہ وہ مولانا سید ابوالاعلیٰ مصلحیؒ کی کتاب ”اسلام اور ضبط ولادت“ کا مطالعہ کریں۔ اس کتاب میں مولانا صاحب نے اس مسئلے کے تمام پہلوؤں پر سیر حاصل بحث کی ہو اور آخر میں اسلام کا نقطہ نظر بھی واضح کیا ہو۔ یہاں تو ہم فقط اسی تذکرہ کرنا چاہتے ہیں کہ خوش حال اور صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضبط ولادت کا مغربی نسخہ بالکل غلط ہو۔ اس کی حیثیت اس نظر پر جراثیم سے کچھ بھی مختلف نہیں جو جو حمل اسباب مرض کو حملے کا قائم رکھ کر بیماریوں کو دور کرنا چاہتا ہو۔ اس معاملے میں اہل موعظہ پہلے تو یہ غلطی کی کہ اپنے تمدن و معاشرت اور نظام معیشت کو سرمایہ داری، اورتیت اور نفس پرستی کی غلط بنیادوں پر تعمیر کیا، پھر جب یہ تعمیر پستے مکمل کو پہنچ کر اپنے بُرے نتائج ظاہر کرنے لگی تو انھوں نے اس پر دوسری ممانعت یہ کی۔ اس ظاہر فریب نظام معیشت و معاشرت اور طرزِ تہذیب و تمدن کو اصل حالہ برقرار رکھ کر اس کے بُرے اثرات سے بچنے کی کوشش کی۔ اگر وہ عقل مند ہوئے تو ان صلی حراہوں کو تلاش کرنے لیکن انھوں نے اسی خرابیوں کو سمجھا ہی نہیں اور اگر سمجھا بھی تو ظاہر فریب تہذیب و معاشرت ان کے لیے اس قدر موشِ منا ہو چکی تھی کہ انھوں نے اس کو کسی صالح تر نظامِ حیات سے بدلنا پسند نہ کیا۔ اس کے برخلاف انھوں نے یہی چاہا کہ اس تہذیب و تمدن اور اس نظام معیشت و معاشرت کو قائم رکھ کر اپنی زندگی کی دنیاویوں کو دوسرے طریقوں سے حل کریں۔ اسس تلاش و تجسس میں ان کو سب سے زیادہ آسان طریقہ یہی نظر آیا کہ اپنی نسلیں کو بڑھنے سے روک دیں تاکہ ان کو اپنے وسائل معاش اور اسباب عیش سے بلا شرکتِ غیرے لطف اٹھانے کا موقع مل جائے اور آئندہ نسلیں ان کے ساتھ حصہ نہ لیں اور ان کی زندگی کو غیر مفید اور بے لطف ذمہ داروں سے گرا بنا کر لینے کے لیے پیدا ہی نہ ہوں۔

# زندگی۔ قدرت کا سب سے بڑا راز ایٹم کی طاقت کی روشنی میں حیاتیاتی تحقیقات کی ضرورت

از ذاکٹر والد میر کیپ فزکس

اور سب سے نظریات کی جستجو کر رہے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ جب یہ جواب مل جائے گا تو ہم یکایک اسی طرح حیرت زدہ ہو جائیں گے جس طرح یکایک جاپان کے شہر میں شہر اور گامگی پر جو ہری لم کے گرنے سے حیرت زدہ ہو گئے تھے اور جاری ہیرت اس لیے نہیں ہو گی کہ جوابات کی عملی قدریں بہت زیادہ ہوں گی بلکہ اس لیے کہ ہم پھر پر ایک نئی قسم کا کنٹرول حاصل کریں گے۔

زندگی کیا ہے؟ حقیقت یہ ہو کہ اب تک زندگی کی کوئی صحیح "تعریف" ملنے نہیں آئی جو ہم عرف یہ جانتے ہیں کہ ایک "منظم ترکیب والی شے" مثلاً غذا ایک دوسری مگر زیادہ ترقی یافتہ منظم ترکیب والی شے یعنی مرغی پیدا کر دیتا ہے۔ انرجنس ایک حسن ترتیب یا منظم سے ایک پر اسرار طریقہ پر دوسرا منظم پیدا ہوتا ہے۔ غیر فزیکل مادہ مثلاً لوہے یا پتھر میں یہ طریقہ نہیں پایا جاتا۔

سب سے بڑا راز ماہرین سائنس میں کئی مسئلوں کی طرح چل کر اپنا وقت ختم کر رہی جو جس کے معنی یہ ہیں کہ نظام سے بد نظم یا انتہائی پیدا ہوتی ہو۔ مگر زندگی کی صورت حال مختلف ہے۔ یہ طبعی ناکارگی (Entropy)

یعنی چلتے چلتے ناکارہ ہو جانے کے قانون سے متبرک ہو۔ یہ قانون کہتا ہے کہ جس گھڑی میں چابی دیدی جاتی ہو، وہ ایک معین وقت تک چل کر رک جاتی ہو۔ نیز یہ کہ حرارت ایک اونچی سطح سے نیچی سطح کی طرف آتی ہو، اور "انرجی" اپنے آپ کو خارج کر کے ختم کر دیتی ہو۔ زندگی ایک عرصہ تک اس "مرگ حرارت" یا اس قانون بد نظم کو روکنے میں اور ترتیب سے ترتیب یا خوش نظم سے خوش نظم پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہو۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایسا کیوں کر ہوتا ہے؟ زندگی

جو ہری یا ذراتی طاقت (ایٹومک انرجی) کے متعلق جو کچھ بھی معلوم ہوا ہو وہ محض ایک ابتدائی دریافت ہو۔ "ایٹم" یعنی ذرہ ہیں صرف۔ "انرجی" ہی ہیں جو بلکہ بہت کچھ اور بھی ہو۔ اس میں قدرت کا راز یہ ہیں کہ اس سائنس کا سب سے بڑا کام یہ ہو کہ اس متغیر راز کی پنی حاصل کرے جب اس مقصد میں کامیابی حاصل ہو جائے گی تو غنائت ستاروں انسان اور زندگی کی تعریف ہمیں نئے انداز پر کرنی پڑے گی۔ اب بھی اتنا سوچنا ہو کہ جو ہری طاقت کی جو نعمت

ہم نے حاصل کی ہو، اس کے تازہ کے متعلق اپنی نظریات پر نظر تالی کرنے کے لیے ہمیں مجبور کر دیا ہو۔ یہاں تک کہ اب جب ہم خاک کا کوئی تودہ یا پانی کا ایک گلاس دیکھتے ہیں تو وہ ہمیں طاقت سے معمور معلوم ہوتے ہیں اور فوراً ہمارے خیال "برقیہ" (Electron) اور "مرکزہ" (Nucleus) کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح

ہم زندگی و حیات کی نوعیت کے متعلق بھی سیکڑوں سوالوں کے جواب اسی "انرجی" یعنی ذرہ سے طلب کر سکتے ہیں۔ ایک چھوٹا سا بیج کیوں کر ازلے کھانی منہ لیس طے کرتا ہے اور ایک بڑا اور تناور درخت بن جاتا ہے۔ انداز سے ہم کس طرح بتاؤں پیدا ہوتا ہے؟ ہمارا دماغ چیزوں کے متعلق کیونکر سوچتا ہے؟ عقل حیوانی اور جبلت کیا چیز ہے؟ زخم کیوں کر مندمل ہوتا ہے؟ ماکرو ب میں وہ کونسی چیز ہو جو اس کو دو دھڑکوں میں منقسم کرتی چلی جاتی ہو اور سبز کڑا آبجے خود ایک نیا اور مکمل ماکرو ب بن کر اجڑنے لگتا ہے؟ کاکام جاری رکھتا ہے ہم گوشت کا ایک لقمہ یا روٹی کا ایک ٹکڑا کھانے یا دودھ کا ایک گلاس پینے کے بعد اسے کیوں کر یا فتوں اور انرجی میں تبدیل کر بیٹھتے ہیں؟

یہ تمام سوالات اسے ہی پوچھتے ہیں جتنا کہ انسان صدیوں سے سائنس دان ان کے جوابوں کی تلاش میں ہیں

کامیاب سائنس کی تحقیقات کے لیے سب سے زیادہ گہرا مسئلہ ہو۔ سائنس کا فرض ہو کہ غیر ذی روح مادہ اور اس کے ذرات کے متعلق جو معلومات اس نے حاصل کی ہیں ان کو مانگروہ، پرندوں اور انسانوں کی حالت سے جس طرح بھی ممکن ہو منسلک کرے۔ ہم سب کے سب ذرات کو مرکب ہیں، وہی ذرات جو آفتاب اور ستاروں کو روشن کرتے ہیں اور وہی ذرات جو اس کرہ زمین پر ہر چیز بنائے ہیں۔ پھر ایسا کیوں نہ ہو کہ سونے یا پورٹیمیم کو ذرات کو شق کر کے جو علم ہم نے حاصل کیا ہو اس کو کام میں لائیں اور دریافت کریں کہ جنین کیوں کر وجود میں آتا ہے اور اس سے آدمی کیوں کر پیدا ہو جاتا ہے، جو پھر دوسرے جنین پیدا کرتا ہے اور نئی کر کے دوسرے آدمی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں؟ بظاہر یہ کچھ زیادہ مشکل نظر نہیں آتا مگر سائنس جو شکست خوردہ ہو۔

ارون شرودنگر (Erwin Schroedinger)

جو علم طبیعیات میں "نوبل پر نوبلیٹ" ہے، اس مسئلے کی تحقیقات میں مصروف ہے۔ اس کے لیے سائنس کے تمام مسائل اور نکات سے زیادہ دل چسپی یہی مسئلہ ہو کہ جنین تربیت پاکر آدمی میں کیوں کر تبدیل ہو رہا ہے؟ وہ کہتا ہے پورٹیمیم نمبر ۸۴ یا پلوٹونیم (Plutonium) کے ذرے کے انشقاق سے جو طاقت پیدا ہوتی ہے اس کی تحقیقات سے میرے لیے کہیں زیادہ مسخر کن یہ مسئلہ ہے کہ جنین سے آئی کیوں کر بنتا ہے۔ وہ اس چیز کو دیکھتا ہے اور جبروت زدہ ہوتا ہے کہ جب ایک چھوٹی سی کھٹی کے اندر سے پرائیس ریزسٹسے گولہ باری کی جاتی ہے تو کیا واقعہ رونما ہوتا ہے؟ اس ایک اندر سے بہت سی عجیب مخلقتیں چیزیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یعنی ایسی کھیاں جن کی آنکھیں

مٹ رہی ہوتی ہیں، ایسی کھیاں جن کے جسم پر بال ہونے میں ایسی کھیاں جن کے جسم پر بال نہیں ہونے، ایسی کھیاں جو پرواز سے محروم ہوتی ہیں، اور ایسی کھیاں جن کی ہیئت عجیب ہوتی اور جن کے اعضاء مختلف اور غیر معمولی ساخت کے ہوتے ہیں۔ یہ کھیاں اگر زندہ رہتی ہیں تو سب کی سب اجرائے نسل کا کام اچھی طرح انجام دیتی ہیں اور ان کی اولاد اپنے والدین کی خصوصیت حاصل کر لیتی ہے۔ اس سے صرف ایک ہی نتیجہ نکالا جاسکتا

ہو اور وہ یہ ہو کہ انکس ریزسٹس "گولہ باری" سے پیدا ہونے والی کھیاں کے جراثیمی ذخایہ یا مادہ حیات کے عنصر مری جنین کو کوئی عجیب واقعہ پیش آیا ہو۔ عنصر زندگی و حیات کے لیے جنین کی حیثیت بالکل وہی ہے جو کسی جانور یا گیس کے لیے ذرہ یعنی "اتم" کی ہے۔

جنین بہت ہی چھوٹے چھوٹے پتھروں کے اندر ہوتے ہیں، جن کو (Chromosomes)

(کروموسومس) "غلاف لونی" کہتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب سرخ رنگ سے ان پر دیکھتے ڈال دیے جاتے ہیں تو خوردبین سے انھیں دیکھا جاسکتا ہے جنین حقیقت میں ایک پیچیدہ قسم کا "سالمہ" ہے اس لیے ہمیں طبعی طور پر کیسا ہی نقطہ نگاہ سے اس پر غور کرنا ہوتا ہے۔ انکس ریزسٹ کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جنین کی سالماتی ترکیب ٹوٹ چوٹ جاتی ہے اور نئی ترکیب کے باعث شجرہ یاہ میں نئی نئی سلالاتیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو عجیب الخلقت کھیاں کی پیدائش کا باعث ہوتی ہیں۔

"تاہم اس سے یہ بات ظاہر نہیں ہوتی کہ باپ اور ماں کے "کروموسوم" یعنی جنینی غلاف میں جدا کا کچھ خلطیر کیوں ہوتی ہیں، جن کے باعث بچے کو کچھ خصوصیتیں باپ کی اور کچھ ماں کی ملتی ہیں؟ اس کے علاوہ اس سے یہ بھی نہیں معلوم ہوتا کہ بعض خصوصیتوں کا تعلق جنسی حالت سے کیوں ہوتا ہے؟ شرودنگر نے اس مسئلہ پر ریاضی نقطہ نگاہ سے بھی اور "نظریہ مقادیر برقی" (Quantum Theory)

کے ذریعے بھی غور کیا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ برقی مقادیر کے اندر باریک تار کے ذرات جب برقی رو سے گرم ہوتے ہیں تو روشنی کیوں پیدا کرتے ہیں؟

شرودنگر کا خیال ہو کہ اس کا جواب "حرارت" کے نظریہ میں پایا جاتا ہے وہ حرارت جو سالمات کو تیزی سے حرکت میں لاتی ہے اور بعض مرتبہ ان کی ترکیب کو الٹ پلٹ دیتی ہے۔ شرودنگر کہتا ہے کہ "کروموسوم" کو ایک بہت بڑا "سالمہ" (Molecule) سمجھنا چاہیے جو بہت ہی پیچیدہ قسم کا بلور ہے جس میں یہ قوت موجود ہے کہ اپنی عصبی دوسری سمتی پیدا کرے یا عمل تولید کو جاری رکھے۔ زندگی کو دیکھنے اور سمجھنے کے لیے یہ ایک نیا نقطہ پیش

کیا گیا ہو، اب حیاتیاتی گیمیا اور حیاتیاتی طبیعیات کے بارے میں اس نظریہ کی پیروی کی جاسکتی ہے، اور تحقیقات جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس نظریہ کے دوسرے ممکن ہو گیا کہ ”ذره بینی“ ایٹم کے متعلق جو نیا علم ہمیں حاصل ہوا، اس کو زندگی کی تشریح و توضیح کے لیے بے کام میں لائیں۔

بھر بھی شروع نہ کر کے نہ ہمت نہ کھوئی بڑی بڑی بات  
اس پیچیدہ ترکیب والے طور یعنی یہیں سے آج کا دور  
پہچیدہ اور زیادہ منظم آدمی بالکل واپس آکر سکتا، ذرا نہ ضرور ہو  
کہ اس نظام و ترتیب کو باہر سے مدد پہنچتی ہو۔ ورنہ یہ بہت  
درست ہے ایک مجموعہ جس جات کا جو بعض گھڑی کی طرح  
کام کرتا ہے، اس سوال پر کہ جب ”ذره بینی“ کے حلق  
ہمارے سامنے یہ نظریہ پیش کیا جاتا ہے تو ہماری حیثیت  
کیا ہو جاتی ہے؟ ہمارے وزیر و گویا ایک سنگیں دیوار گھڑی  
ہو گئی ہیں جس کا ایک ذرہ بھی کم متا نہیں سکتے۔ جنس دور  
جینیاتی نمونہ ذکر و موصوفہ ہیں جو کچھ ہوا، اس کو شروع ہو کر  
ایک مرتبہ بعد (Code Script) سے تشبیہ و تمثیل  
ہو جس کا ہم یہ ذکر احکام جاری کرے اور ان احکام پر عمل  
کیا جائے، اور چونکہ ابھی ہم اس حرف منظر کو ترجمہ نہیں  
کے ہیں اس لیے زندگی جو ہے اسے اس انداز ہی میں جو  
فرض کر لیتے ہیں کہ شروع نہ کر لے سکتے ہیں کہ کسی  
ماہر کیسے کو گیمیا کی ترکیب سے پرہیز نہ کرنے میں ہمدردی  
حاصل ہو جائے اور یہ معلوم ہی ہو کہ پرہیز ہی تمام زندگی و دنیا  
کی بنیاد ہے۔ آج حیاتیاتی ڈاکٹر، اصل فشرے اپنی زندگی بڑا  
حصہ اسی کوشش میں گزارا کرتا ہے کہ برائیاں کے سامنا کر کے  
گیمیا کی ترکیب سے جوڑا جائے، یعنی کیا وہ کچھ وہ  
اس طریقہ سے اندازے کی کوئی ”گیم“ نہیں سیکھ سکتا، اس  
کے ہیں، نا ہی ہم یہ کیا ہر سنا، ورنہ وہ سامنا کی چیز  
و سامنا کر کے بنے تھے، تمام پرہیزیں، ”امینو ایسڈ“ سے ایک  
ایک صحت موسیقی کو تقریباً تیس ٹونوں سے بنے ہمارے  
اور نئے بن جاتے ہیں، اسی طرح ان ”امینو ایسڈ“ سے  
بے شمار پروٹین مرتبات بھی بن سکتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ  
”ہو کونسا طریق عمل جو اس کے ذریعہ قدرت ”میں“ ”امینو ایسڈ“  
کو مرکب کیسے بنایا وغیرہ یا ایسے جو نام کو بنائی، جو پہلے  
پھرے ہیں یا رنگتے ہیں یا پرواز کرتے ہیں۔

کوئی دن البتہ اسی آت کا جب پروٹین کا ایمبائی

مرکب بنایا کر لیا جائے گا۔ یہی کام بائی انسان کے لیے  
فطریاً غیر اہم ہوگی اس لیے کہ جو مرکب تیار کیا جائے گا  
اس کی اہمیت یا اہمیت، بلکہ یہ فحشیت کے برابر ہوگی لیکن  
اس کے بعد اسی گیمیا کی پروٹینیں بھی تیار کر لی جائیں گی  
اور اس نے ساتھ ساتھ سب تباہی گیمیا کی تحقیقات بھی  
جاری رہے گی، علامہ درجہ اہم زیادہ تر پروٹینوں ہی سے  
مرکب ہوتے ہیں اور ان کی ترکیب و اجزاء مستحق  
تحقیقات جاری ہوں اور اس وقت بھی اسی کام ہو چکا ہو کہ  
”ذره بینی“ یا خزانہ کے حصوں کے حصوں کے حصوں کے  
حاصل کیے جائیں ہیں لیکن جب یہ جو ایک بن کے ملے  
ہیں، واپس میں ملے، اسے اس کو کیا نتیجہ ہوتا ہے؟ کچھ بھی  
ہیں اور جو چیز حاصل ہوتی ہے وہ ایک بے معنی اور بے  
نتیجہ مرکب ہے سو کچھ نہیں ہوتا، یہ غلیہ میں رہتی ہیں  
کارفرما ہوتی ہیں، ضرورت اس کی ہو کہ ان وقتوں کا بھی یہی  
طرح معلوم کیا جائے اس طرح ”امینو“ کے اندر موجود  
”دلی“ ”امینو“ کے معلومات حاصل کی گئی ہیں جب تک یہ  
تحقیقات نہ کیا ہیں جو لیوڈ ہنری سے ”ذره بینی“  
نمبر نہیں کی جاسکتی۔

پہلا قدم۔ اس سلسلے کا پہلا قدم  
غالباً اس چیز کے متعلق ہو گا جسے ”وائرس“ کہتے ہیں  
بہت کم بہت کم۔ ہر سوال پر کہ وائرس حقیقت میں  
کوئی زندہ مادہ ہے یا نہیں؟ دائروں کو گولوں  
کی شکل میں، مثال کے طور پر، لیکن ان بوروں کو خود زندگی  
تو ہے۔ یہ یہ ہر ذرہ کہ کن دوسری زندہ شے سے ان کا  
تلاپ ہو جائے، مثلاً کوئی بیماری کے، ٹرس کی بوری فلم  
کو مٹا کر کے ایک بہت چمک دینے، نتیجہ یہ ہو گا کہ  
مٹی کو کا کر اٹھتے مر نہیں ہو جاتے گا، جیسے ایک پوٹ  
کی آگ دوسرے پوٹ سے تک پہنچ جاتی ہو۔

دوسرا قدم۔ یہ ہو گا کہ ایک معمولی غلیہ کی  
تخلیق کی جائے گی، لیکن بہت اسی وقت ہو سکے گا  
جب ”سطحی نماد“ اور برقی طاقتوں کے متعلق زیادہ معلوم  
حاصل ہوں گی، جب یہ قدم کا مہماب ہو جائے گا تو اس کو  
وہ سنسنی پیدا ہوگی جو ”ہنری از جی“ کی دریافت سے  
پیدا شدہ سنسنی کو بھی مات کر دے گی۔ اس کے بعد اس طرح  
کی خبریں ملیں، انہیں سے شائع ہوں گی، فلاں پر یہ

میں سن در سن اور سماجی نقطہ نگاہ سے مکمل کا فقرہ ایک نئے معنی کا جامہ پہن لے گا۔ شادیاں زیادہ تر عموماً کی رہنمائی میں ہوا کریں گی۔ بنی نوع انسان کی نسل بہتر ہو جانے کی اور وہ بہت سی بیماریاں جو درشتا منتقل ہوتی ہیں مثلاً سمعت عقل، فتور عقل یا خبط، یا مرگی یا ذیابیطس وغیرہ، دنیا میں باقی نہیں رہیں گی۔

علم تو ابد و تواسل کے متعلق جمع شدہ معلومات کا تعلق مسئلہ تربیت اور نشو و نما سے ہے۔ ہمیں اب تک اس کا علم نہیں ہو سکا۔ خدا یا کس طرح صورتوں میں فرق پیدا کرتے ہیں۔ یعنی وہ بازو ناک، کان، آنکھوں وغیرہ کی جڑ کا نہ تشکیل و تخلیق کیونکر کرتے ہیں اور ان کو صحیح مقامات پر کس طرح رکھتے یا پہنچاتے ہیں یہ ایک دور سزا نہ ہو جو بہت ہی گہرا اور باطل دہائی جیسے کہ جو ہری انرجی "اس وقت تک ایک راز تھی جب تک کہ توٹ نہیں" کے ذرہ پر نیوٹرونوں (Neutrons) سے "گولہ بازی" نہیں کی گئی تھی اور ایٹم ہم نہیں بنایا گیا تھا۔ فرض کریں کہ یہ راز منکشف ہو جائے گا۔ ایسی صورت میں مرض سرطان بھی کوئی خاص خطرہ نہیں بلکہ ایک معمولی بیماری بن جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ممکن ہو گا کہ نئی نئی قسم کے حیوانات اور نباتات پیدا کیے جائیں۔

### صوبہ سی پنی و برار

برہان پور ۱۔ نزد سینما — ناگپور۔ بازارہ جبل پور ۲۔ ادنیٰ — نوٹ۔ برہان پور میں ہمدرد دواخانہ کا دفتر موجود ہے۔ یہاں سے پورے برہان پور میں مال فراہم کیا جاتا ہے۔ اولہ، ایوٹ محل، ٹرانڈ، امرائی، باسم وغیرہ مقامات پر اور براہ کے تمام چھوٹے چھوٹے مقامات پر مال ملتا ہے اس کے علاوہ علاقہ ہمارشت میں بھی اسی دفتر سے مال فراہم کیا جاتا ہے ایسا گاؤں ہمارٹاٹر، اٹیر، خانیش میں بھی اسی دفتر سے مال فراہم کیا جاتا ہے ان علاقوں جو حضرات مال شاہ کرنا چاہیں وہ برہان پور خط و کتابت کریں۔

### اجمبر شریف

خاص اعلان: اجمبر شریف میں ہماری ایجنسی موجود ہے اور سال عرس کے موقع پر گرم فرمایاں ہمدرد کو یہاں دو میں مل سکیں گی ہمدرد کیلئے تیار شدہ خوشاندوں اور ضیاعندوں کا بھی پورا انتظام کیا گیا ہے

نارندہ مادہ کی تخلیق کی ہے۔ انہوں نے پہلے مصنوعی ضیہ کو کھلتے ہوئے اور اپنی نسل بڑھاتے ہوئے دیکھ لیا ہے۔ اس کے بعد پھر صدیوں تک اس سے زیادہ کچھ نہیں کیا جاسکے گا۔ جدید حقیقات جاری رہنے کی اور ٹوپی مدتیں گزر جائیں گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ یہاں پر ترقی کا اصول داخل ہو جاتا ہے۔ معمولی خدایا سے جمیل پھلی یا انسان کی تخلیق کی منزل تک کوئی آسان یا نرمل ایک کا راستہ نہیں ہے۔ جدید حقیقت اس سے کہ کوئی صورت ہی نہیں ہے کہ "خلیقہ" کو قدرتی طور پر ارتقاء کی منزلیں طے کرنے دی جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس امر کی بھی کوشش کی جائے گی کہ خلیہ کے ارتقائی عمل کو "ایکس بر" یا کائناتی شعاعوں یا جزو ہا سورجی مرکب یا دوسری کیمیائی چیزوں کے ذریعہ مدد پہنچای جائے یا تیز کر دیا جائے۔ یہ وہ عمل ہوا جسے ارتقائی قوت کی ابتدائی جابج سمجھا جائے گا۔

ایک آنکھ والی مچھلیاں: اب بھی وقت کی رہنمائی کرتے یعنی اسے ایک خاص مقصد کی طرف سے جانے کے تجربہ کیے جاتے ہیں اس طرح ایک آنکھ والی مچھلیاں پیدا کی گئی ہیں، اگر وہ بہت کم مدت تک زندہ رہتی ہیں۔ اسی طرح کی وہ عجیب مخلقت کھیاں بھی ہوتی ہیں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ یہاں پر نوٹ یہ وارث ان حقیقت میں ہے کہ وہ ہیں۔ ان کی یہ کوششیں نہیں ہو کہ وہ کوئی بہتر انسان پیدا کریں، لیکن اگر کوئی صدیوں سے بعد ان کے ہاں میاب ہوا تو اس کا نتیجہ خود بخود ہی ہو گا کہ اس سے بہتر انسان پیدا ہو گا۔

اب تک روایت کے متعلق صرف چند حقیقتیں ہی معلوم ہوئی ہیں مثلاً یہ کہ خلقی خرابیاں یا عضوی نقصان کس طرح والدین سے اول تک منتقل ہوتے ہیں جن والدین کی آنکھیں نیچی ہیں۔ ہمیں کارنگ گولہ بازی کا قتل کیا ہے ان کو لڑکے کس شکل کے صورت کے ہوں گے۔ یہ کہ جو بوتا ہے کہ والدین کے جنس دماغی لحاظ اس کے کیوں ہو سکتی لائی ہو جاتے ہیں۔

جب علم تو ابد و تواسل نرئی کر کے ایک مکمل سائنس بن جائے گا تو انسان اپنی تخلیقی اور عضو باقی قسمت کو اپنی باحقوں میں لے لیا۔ دنیا کے اکثر سرور و فی امر ارضی نا پسید ہو جائیں گے اور علم اصلاح نسل کے متحققین کی ہر ہلکا



# خوب صورت و طاقت و جسم

## از مسٹر سر میکیفٹن - امریکا

ہر نوجوان کی طبعی خواہش، بلا استثنا یہ ہوتی ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح ایک طاقت ور انسان بن جائے۔ وہ فطرتاً قوت کو پسند کرتا ہو اور ایسے جسم کو اچھی نظر سے دیکھتا ہو جس کے خط وخال اور ساخت طاقت و سنگت کا پورا پورا مظاہرہ کر رہے ہوں۔ اکثر حالات میں اس کی یہ آرزو اچھی عادت کی جانب اسے لے جاتی ہے۔ وہ جسمانی ورزش کا دلدادہ ہو جاتا ہے جسم کے غذائی مطالبات کا پورا پورا لحاظ کرتا ہے اور اس طرح بہت جلد ایک مضبوط اور خوب صورت جسم کا مالک بن جاتا ہے۔

جنھیں ہم مضبوط اور طاقت ور انسان کا لقب دے ہیں ان کی جسمانی طاقت کے مختلف نمونے ہیں۔ مثلاً ان کا ایک نمونہ ہرکولیس ہے، جس کے جسم کا ایک ایک عضلہ نشہ و نما اور بالیدگی کا جسمہ ہے۔ اور دوسرا نمونہ ایڈلر جس کے عضلاتی نشہ و نما کو ہونے کی ایک مثالی سی تہ سے چڑھ کر چھپا ہوا ہے۔ اس کا جسم گول و فٹا سب ہوا۔ اس طرح اس کے مقام جسمانی کی ساخت میں ایک ایسی جن پابانا ہوا۔ ان دونوں حسین اور طاقت ور جسموں کے نمونے سنگ مرمر کے جسموں میں آتے تنگ یہ نام ہیں ان کے حسن و قوت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ ہر چند عضلات کی نیاری جسمانی انداز سے عمل میں آتی ہے، مگر ان کی ساخت اور تیاری کو نتائج کا انحصار بڑی حد تک موروثی ہوتا ہے۔ مثلاً ایک نوجوان کے عضلات جسمانی ورزش کے بعد ویسے ہی تیار ہوں گے جیسے اس کے والد اور دادا کے ہوئے تھے۔ ویسے عام طور پر سخت قسم کی ورزش کرنے اور وزن اٹھانے والوں کے عضلات تبرکولیس ٹائپ کے بنے ہیں، مگر مستثنیات اسے بھی خالی نہیں سمجھنا چاہیے خواہ وہ بہت ہی کم کیوں نہ ہوں۔

میری رائے میں جسم کو واقعی اور صحیح معنی میں طاقتور بنانے کے لیے اسے اچھی ورزش کشتی یعنی لڑت ہو کر اگرچہ اس سے عضلات بہت زیادہ تیاری پر نہیں

آتے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ لڑتے کا اثر تمام عضلات اور اعضائے جسمانی پر تقریباً یکساں پڑتا ہے اور دوسری عضلاتی ورزشوں کا چند عضلات پر خاص طور پر پڑتا ہے اور وہی ابھر کر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ خواہ دراصل جسم میں طاقت پیدا ہو یا نہیں۔ ورزش سے ملتا جلتا فائدہ ان ورزشوں سے بھی پنجیتا ہے جن کی انجام دہی میں کسی قسم کے آلات کی ضرورت نہیں پڑتی اور انسان اپنے اعضائے سے آپس میں متعمم گنتا ہو کر لڑتے کی سی کیفیت پیدا کر لیتا ہے۔ مثلاً دو نوبت ہمارے ذہن کا کچھ اور مٹھیاں باندھ کر اوپر نیچے و کھلی جا میں۔ اب انھیں اس طرح نیچے کی جانب لایا جائے کہ دیر والا باطنہ نو نیچے کی جانب زور لگائے اور نیچے والا باطنہ اس کو آہستہ آہستہ روکنا ہوگا پٹے آئے۔ یہ ایک ورزش کی مثال دیکر سمجھا گیا ہے۔ اس نوعیت کی ورزشوں کا پورا کورس ہوتا ہے جنھیں "ورزش سنگ الجیمز سائیزیز" کہتے ہیں۔

مردوں کی طرح نوجوان لڑکیوں کی بھی طبعی خواہش ہوتی ہے کہ ان سے جسم میں تناسب اور حسن پیدا ہو جائے اور عام طور پر ان کے عضلات پر پیرنی کی ایک جلی سی تہ چڑھ کر انھیں گول بنا دیتی ہے۔ بہت سی لڑکیاں ورزش کرنے سے اس لیے ڈرتی ہیں کہ مبادا ان کے عضلات میں نشہ و نما کے بعد طاقت اور مردوں کی سی سختی پیدا ہو جائے اور وہ اپنی طبعی رعنائی اور سائیت کھو بیٹھیں۔ ان کا یہ اندیشہ صحیح نہیں ہے۔ یہ صورت تو ان کے ساتھ اس وقت برقرار آسکتی ہے جب وہ کئی کئی گھنٹے روزانہ عضلات میں تیاری لانے والی ورزشیں کریں۔

میں نے ایسی عورتیں بھی دیکھی ہیں جو ایک ہاتھ کو لوہے کے لٹھے کو پکڑ کر اپنے پودے جسم کو اسی کے بل پر اتنا اوپر کر لیتی تھیں کہ ان کی کھوڑی لٹھے کو چھوئے لگتی تھی۔ اتنی طاقت درپونے کے باوجود بھی ان کے کسی حصہ جسم کے عضلات نمایاں نہ تھے۔ بلکہ بازوؤں کی گولائی

سے مناسبت ٹپکی پڑتی تھی۔

بہر حال میری اس ساری بحث و تھیں کا خلاصہ یہ ہو کر خواہ مرد ہو یا عورت جو شخص بھی اپنے جسم کو خوب صورت اور طاقت ور بنانا چاہتا ہو، اسے اچھی خاصی جسمانی محنت کرنی پڑے گی، اگرچہ یہ محنت محض اسی وقت تک مشقت معلوم ہوتی، جو جب تک ورزش کی عادت نہیں پڑتی، اس کے بعد تو ورزش ایک تفریح بن جاتی ہے جس سے جسم تھکنے کے بجائے فرحت حاصل کرنا پڑے۔

ایک بات اور یاد رکھیے وہ یہ کہ اگر ورزش سے آپ کا جسم طاقت ور اور حسین ہو جائے، تو کبھی کسی ورزش تصور کیے اور حاصل شدہ قوتوں کو قائم رکھنے کی کوشش کیجیے۔ میں نے بہت سے لوگوں کو دیکھا ہے کہ شروع میں تو سالہا سال محنت کر کے اپنی جسم کو خوب تیار کر لیتے ہیں لیکن پھر کسی وجہ سے ان کی دل چسپی کم ہو جاتی ہے اور وہ ورزش چھوڑ بیٹھتے ہیں اس کا نتیجہ بڑا خراب نکلتا ہے۔ ان کے سخت مضبوط عضلات نرم و نازک پڑ جاتے ہیں اور وجہ مفاسل اور بہت سے جسمانی عوارض انھیں اٹھیرتے ہیں۔

اس سلسلے میں ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شروع میں اگر آپ سخت قسم کی ورزشیں کر رہے ہوں اور آپ کی دلچسپی کم ہوتی معلوم ہو تو فوراً ان سخت ورزشوں کو چھوڑ کر ہلکے قسم کی ورزشیں شروع کر دیں۔ اس سے دل چسپی کی کمی ہو جی گی۔ آگ بھڑکے سبک اٹھنے کی اور اس طرح آپ کبھی بھر ورزش نہیں چھوڑنے کی یہی نصیحت ہے کہ ہم سب کو ملنی ہی قسم کی

ورزشوں کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ شروع ہی سے مشقت کا احساس نہ سسٹائے لگے اور آخر میں چھوڑنے کی نوبت آ جائے۔ اس کے ساتھ ہی اس نکتے کو بھی نہ بھولیے کہ جسمانی قوت کا اصل انحصار بڑی حد تک اس پر ہے کہ انسان اپنی پوری ریڑھ کی ہڈی کو روزانہ استعمال کرے۔ یعنی ایسی ورزشیں کرے جن سے ریڑھ کی ہڈی کی خوب ورزش ہو جائے چنانچہ اس مضمون کے آخر میں میں کچھ ورزشیں بھی دے رہا ہوں جن سے آپ یہ مقصد بخوبی حاصل کر سکیں گے ان ورزشوں کے علاوہ آپ کو پیدل ہو کر اور سی پی کی پیابھیے اور ممکن ہو تو حسب قوت دوڑ بھی لگائی چاہیے۔

میں اپنی جوانی کے زمانے میں اپنے ہاتھوں کی محض ایک ایک انگلی کی قوت پر اپنے دھڑکنا اٹھانا اور کچا اٹھالیت تھا کہ وہ بے کے لئے کو چوم لوں۔ یہ مظاہرہ میں اکثر دیکھ کر کچھ پر کچھ دیتے ہوئے کیا کرتا تھا۔ لیکن میرا انتخاب یہ یہ کہ ایک کمرے کے لیے روزانہ ستون کی ضرورت ہے اور قوت کو قائم رکھنے کے لیے ریڑھ کی ہڈی کو مستقل طور پر خراب نہ ہونے دینا نہایت ضروری ہے۔ اگر آپ اپنے خوب صورت جسم کو واقعی طور پر ایک قیمتی شے سمجھتے ہیں جس کی حفاظت کے لیے لگا کر محنت کی ضرورت ہے تو کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ محنت کر کے اسے حاصل نہ کیا جائے اور قائم رکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

خوب صورت اور طاقت ور جسم بنانے کے لیے آخر میں کچھ ورزشیں درج کی جا رہی ہیں جو آپ کے جسم کو تیار

ورزش نمبر (۱) :- پہلے فرش پر اوڑھ لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ شانوں کے

نیچے زمین پر ٹکیں۔ پھر دونوں بازوؤں کو سیدھا کر لیجیے۔ اور پورے جسم کو اس پوزیشن میں لے آئیے جیسی کہ شکل نمبر ۱ سے ظاہر ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پھر نیچے جھیکے۔ اس طرح کہ کمر اور ٹانگیں بالکل سخت رہیں اور ہر ایک وقت دھڑکے ساتھ نیچے ہوں اور زمین پر حسب سابق ٹپک جائے۔ پانچ چھ مرتبہ اسی ورزش کو کیجیے۔ گویا یہ ایک قسم کے ٹنڈا ہیں۔

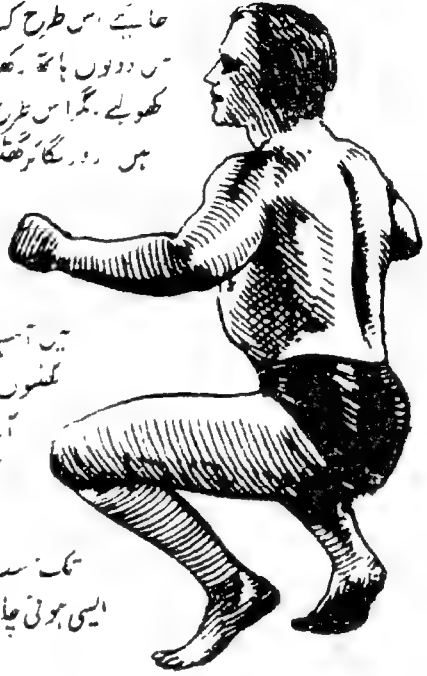


نکل ہوئی ہیں پھر کمر اندر جائیں اور کہنیاں باہر کی جانب نکال دی جائیں۔ اس معیوں سے یہ ٹنڈا اسی طرح پہلے جائیں جس طرح اس کی پہلی صورت میں بتایا گیا ہے۔

لیجیے۔ انھیں سہولت کے ساتھ کیجیے جسم پر اور دماغ پر دباؤ نہ ڈالیے۔ اگر شروع میں ایک ورزش کئی کئی مرتبہ نہ کی جاسکے تو گھبراہٹ سے نہیں۔ رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔

اور نئی دینے میں بڑی مدد پہنچائیں گی۔ یہ مردوں ہی کے لیے مخصوص نہیں ہیں، انھیں عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔ وہ ان کو قوت، تندرست جسم اور صحت عطا کریں گی۔ ہر ورزش کو کئی کئی مرتبہ کیجیے اور پھر پھر کر ذرا جسم کو آرام دے

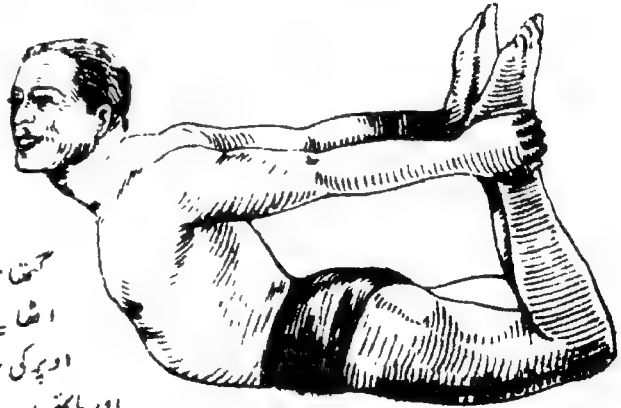
**ورزش نمبر (۲) :-** پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ پھر گھٹنوں پر اکڑوں بیٹھ جائیے اس طرح کہ گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کی باہر کی جانب پہلوؤں میں دونوں ہاتھ رکھ لیے جائیں۔ پھر گھٹنوں کو کسی حالت میں جہاں تک گھمراہا جاسکتا ہے کھولے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے ہوئے ہوں۔ روٹنگا گھٹنوں کو گھمراہ کرنے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود بھی آہستہ آہستہ کھینچے رہیں گے۔ جب گھٹنے یہاں تک کہ کھل سکتے ہیں کھل جائیں تو پھر وہی دونوں ہاتھ گھٹنوں کے باہر کی جانب رکھے رہیں۔ اب اندر کی طرف رکھ لیے جائیں۔ اس کے بعد گھٹنوں کو پھر آپس میں آہستہ آہستہ ملایا جائے۔ مگر اس طرح کہ آپ کے دونوں ہاتھ جو اب گھٹنوں کے اندر کی جانب رکھے ہوئے روٹنگا گھٹنوں کو آپس میں فریب آئے سے روکیں۔ گھٹنے ہاتھوں کے زور کے باوجود آہستہ آہستہ آپس میں ملے گئے۔



اس کے بعد اکڑوں منہ بیٹھے بچوں کے لی ہو کر دھڑکے دھڑکے تاک سب ٹوٹ ٹوٹے کی طرح اُچھلے۔ اس حالت میں ہاتھوں کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے جیسی شکل نمبر (۱) دکھائی گئی ہو۔

### ورزش نمبر (۳)

فرش پر بالکل اوڑھے لیٹ جائیے اس طرح کہ پشت پر دونوں ہاتھوں کے نیچے ایک دوسرے کے اندر بٹھنے ہوئے ہوں اس کے بعد سر، شانے اور ٹانگیں جتنی اوپر کی جانب اٹھائی جاسکتی ہیں اٹھائیے۔ پھر ہاتھوں کو پشت پر ایک دوسرے کے ساتھ اٹھتا ہوا رکھنے کے بجائے ان کو اپنے سر کے اوپر اٹھائیے۔ پھر دوبارہ سر، شانے اور ٹانگیں خراب اوپر کی جانب اٹھائیے اور سر کو پیچھے کی جانب کیجیے اور ہاتھوں سے اپنے منہ پکڑ لیجیے اور انھیں اندر کی جانب کھینچ لیجیے تاکہ کمر میں محراب پیدا ہو جائے۔ اسی دوران میں



گھٹنوں کو چڑا کر لیجیے۔ ملاحظہ ہو شکل نمبر (۳)۔

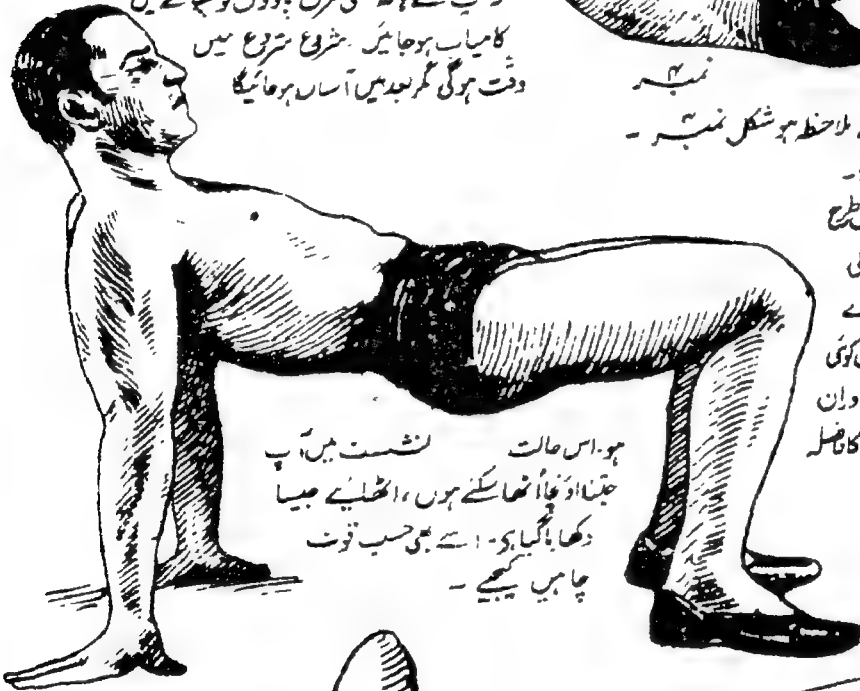
**ورزش نمبر (۴) :-** فرش پر بالکل چپ لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے اوپر خوب

تھے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے دھڑکواٹھائیے۔ یہاں تک کہ آپ حالت نشست اختیار کر لیں۔ پھر آگے کی جانب اور جھکے یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ پاؤں کے پنجوں تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد بالکل اسی حالت میں آجلیئے جس طرح کہ پہلے تھے یعنی کرچت۔ اس کے بعد ٹانگوں کو بلند کیجیے اور ساتھ ہی دھڑکواٹھائیے یہاں تک کہ ٹانگیں سر سے تھوڑے دُور کے قریب ذرا پرے فرش پر ٹک جائیں۔ اس صورت میں سانس جسم کا بوجھ تقریباً سر پر ہوگا۔ پھر سب سابق پوزیشن متنبہ کر کے لیجیے یعنی جیت۔ اس کے بعد قفسِ ٹانگوں کو کوئی دو فٹ زمین سے بلند کیجیے اور انھیں بالکل کی طرح چلائیے۔ جب یہ بھی ہو جائے تو پھر تپ ہو جائیے۔ اس کے بعد یہ کیجیے کہ ہاتھ اور سر میٹھی کی طرف اٹھائیے اور ٹانگیں بھی اوپر کی جانب بلند کیجیے اور کوشش کیجیے کہ آپ کے ہاتھ کسی طرح پاؤں کو چھو لے میں کامیاب ہو جائیں۔ شروع شروع میں وقت ہوگی مگر بعد میں آسان ہو جائیگا۔



نمبر ۱

اس کے لیے ملاحظہ ہو شکل نمبر ۱۔



ہو۔ اس حالت نشست میں آپ جتنا اونچا اٹھاسکتے ہوں، اٹھائیے جیسا دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی حسبِ قوت چاہیں کیجیے۔

ورزش نمبر ۵۵:-  
فرش پر بیٹھ جائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں کی جانب فرش پر رکھے ہوں ہوں اور دونوں پاؤں کوئی دو فٹ آگے ہوں، اور ان کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ اپنے کھٹوں اور گردن کو شکل نمبر میں جتنی مرتب

ورزش نمبر ۵۶:-

فرش پر بالکل جت لیٹ جائیے پھر ٹانگوں کو کھڑا کر لیجیے اور جانب سے طرح دیکھ جیسا کہ مرتب کیا جاسکتا ہے



کولہوں اور شانوں کو اوپر کی اٹھائیے کہ جسم کا وزن سراسر پاؤں پر شکل ۵۷ سے ظاہر ہو۔ اسے بھی حسبِ قوت کئی

# آپ بیتی

از مسز ہمیشہ وی کنگ

سلفانہ دینا، جتنا پانی پلایا جا سکے پلاؤ۔ یہ اب خود ہی ٹھیک ہو جائے گی۔

دو ہفتے تک اس کا بخار اتنا تیز ہو گیا کہ وہ بھل رہی تھی۔ اب اس کے جسم پر درم بھی چڑھنے لگا اور شام بچنے ہوئے تو اس کا چہرہ اور تمام اعضا پھول کر پٹ ہو گئے۔ اب اس نے پانی پینے سے بھی انکار کر دیا۔ اس کی آنکھیں شیشے کی طرح ہو گئیں اور وہ تکلیف دے جینی سے کراہنے لگی۔ برابر ایک سال تک اسے میں نے اپنا ہی دودھ پلایا تھا، اس کے بعد وہ شیشے سے دودھ پیتی تھی، اگرچہ ایک بچے کو جو بہتر سے بہتر دودھ اور غذا مل سکتی تھی اس پر اس کی پرورش ہوئی تھی، اس کی اس بیماری کی کوئی توجہ نہ تھی میں نہیں آتی تھی۔ اب اس کا یہ حال ہو چکا تھا کہ مجھے اس کی کوئی خاص امید نہ رہی تھی۔ وہ میری آنکھوں کے سامنے بخار میں جل رہی تھی اور یہ معلوم ہوتا تھا کہ اب کوئی دم کی مہمان جو میرے جذبات کا یہ صحیح احساس اندازہ دے ہی لوگ لگا سکتے ہیں بن کے بچے خطرناک طریق پر بیمار پڑ چکے ہوں۔

ہر چند میں یہ نہیں جانتی تھی کہ میری بچی کو یہ کیسا ہو رہا ہو، مگر اس کا مجھے یقین تھا کہ جو کچھ میں نے اسے دوا کے نام سے کھلایا جو وہ اہل میں زہر تھا۔ وہ میرے ہاتھوں سے نکل رہی تھی۔ اور میں بے بسی کے عالم میں اس فکر میں تھی کہ کس طرح زیادہ سے زیادہ پانی اس کے جسم میں پہنچاؤں مشکل یہ تھی کہ مجھے یا گلڈس سے منہ لگا کر اس نے پانی پینا چھوڑ دیا تھا میں نے ذہن نہ ڈھانڈکے اس کی پرانی شیشی اور چٹنی نکالی اس کی باقاعدہ تطہیر کی اور اس میں پانی ڈال کر پلایا۔

میری یہ ترکیب بالکل نشانے پر مبنی۔ اس طرح اس نے پانی پینے کی کوشش کی، مگر وہ شیشی سے پینا بھول چکی تھی۔ دس پندرہ منٹ میں کوشش کر کے اسے دوبارہ سکھایا۔ یہ قلیل وقفہ مجھ پر اتنا گراں گزرا جیسے کئی گھنٹے گزر جاتے ہیں۔ اس کے پیٹ اور سر پر ٹھنڈے پانی کے کپڑے رکھے اور تھوڑا تھوڑا پانی بھی شیشی کے ذریعہ پیر

چونکہ سلفا ڈرگس کا خطا بھی موجود ہو، اس لیے میں سمجھتی ہوں کہ اس دوا کے "معجزوں" کے بیان میں ہیں سست کاری سے کام نہیں لینا چاہیے۔ ایک تجربہ اس دوا کا اپنی دوسری بچی کی بیماری میں میں اٹھا چکی ہوں جسے میں شاید ہی کبھی بھولوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں اسے یہ تجربہ دوسروں کے علم میں بھی آجائے، تاکہ وہ بھی میرے ساتھ اسے یاد رکھیں اور اگر کبھی انھیں ایسے معجزے دیکھنے کا موقع ملے گا تو ان حالات میں جو طریقہ کار میں نے اختیار کیا ہو وہ بھی اختیار کر سکیں۔

سخت جاڑے کا موسم تھا اور رات کٹ رہی تھی، اس موسم میں جو بھی کچھ ہو جائے، مگر ہی سمجھنا چاہیے چنانچہ ایک روز صبح جوا بھی تو میری چھوٹی بچی جس کی عمر ابھی اٹھارہ ماہ سے زائد نہ تھی، کھانسی میں مبتلا تھی۔ کھانسی اگرچہ معمولی تھی، مگر میں ڈری کہ اگر جلد توجہ نہ کی گئی تو ہو سکتا ہو کہ بڑھ کر نمونیا ہو جائے یا قصبی نالیوں میں ورم ہو جائے لیکن احتیاط میں نے مناسب یہ سمجھا کہ اسے شہر کے اس بہترین ڈاکٹر کے پاس لے جاؤں جو بچوں کے علاج میں مہارت تامہ رکھتا ہو۔ ڈاکٹر نے بچی کا اچھی طرح معائنہ کیا اور سلفا، تجویز کر دیا کہ یہی دوا کر دو انھی جسے یہ لوگ ہر مرض میں دے رہے تھے اس نے مجھے پھلوں کا رس اور خوب پانی پلانے کی ہدایت دے کر رخصت کر دیا میں اسے گھر لے گئی اور اس دوا کے سفوف کی ایک پڑیا میں نے چار بجے شام کو دی اور دوسری رات کو آٹھ بجے۔ اس کے بعد کچھ سو گئی۔ اور میں نے اسے تیسری پڑیا کے لیے نہیں جگایا۔ وہ پڑیا میں نے اسے دوسرے روز صبح کے وقت کھلائی اس پڑیا کو دیے ابھی دو گھنٹے بھی نہیں ہوئے تھے کہ میں نے دیکھا کہ اس کا سارا جسم سرخ ہو گیا ایسا جیسے "سرخ بخار" میں ہو جاتا ہو اور وہ چڑبڑی ہو گئی۔ میں نے اسی وقت ڈاکٹر کو بلا دیا۔ مگر وہ زمانہ جنگ ہونے کی وجہ سے اس وقت میرے مکان پر نہیں آ سکتا تھا، اس لیے مجھے ہی بچی کو لے جانا پڑا اس نے بچی کو دیکھا اور کہا اسے گھر لے جاؤ اسے اب

**صوبہ یوپی**  
**ہمدرد و احسانہ** : دہلی کی انجینیئروں کے پتے  
 جمائی ان تمام انجینیئروں میں دہلی کے نرخوں پر دوا میں ملتی ہیں،

- (۱) اگرہ :- حکیم وحی روڈ
- (۲) الہ آباد :- ۱۰۲ - ۱۰۳ چوک بازار
- (۳) ایٹہ :-
- (۴) بجنور :- گھنٹہ گھر
- (۵) مدایوں :- ہمدرد کراس (چھوٹرک)
- (۶) بریلی :- مینی تال روڈ
- (۷) میا :- اسٹیشن روڈ
- (۸) بنارس :- دال منڈی
- (۹) بہرائچ :- بازار کوانہ گنج
- (۱۰) پٹی بھیت :- سائن پارک
- (۱۱) رستہ :-
- (۱۲) سکندر آباد بلند شہر :-
- (۱۳) سلطان پور :- یحییٰ گنج
- (۱۴) سہارن پور :- محلہ انصاریان
- (۱۵) سیٹاپور :- تاسن گنج
- (۱۶) شاہ جہاں پور :- نزد سنہری مسجد
- (۱۷) علی گڑھ :- سر رائے حکیم
- (۱۸) فیض آباد :- چوک بازار
- (۱۹) کان پور :- چوراہا مول گنج - نئی سڑک
- (۲۰) گورکھ پور :- اردو بازار
- (۲۱) گونڈہ :-
- (۲۲) لہر :-
- (۲۳) لکھنؤ :- امین الدولہ پارک
- (۲۴) لکھنؤ :- ہسپتال روڈ، نزد بھارت بینک
- (۲۵) مبارک پور :-
- (۲۶) مراد آباد :- محلہ بھٹی، نزد عبدالسلام گرو اسکول
- (۲۷) مظفرنگر :- روڈ کی روڈ، نزد ناوٹی ٹاکنیز
- (۲۸) مغل سرائے :- چوک
- (۲۹) منوٹا تھ بھجن :- دھولی کی الیا
- (۳۰) مسیر تھ :- گندوی بازار

پلائی رہی۔ بالآخر اللہ نے میری سہلی اور اسے پسینے آنے شروع ہو گئے۔ ایک آدھ گھنٹے بعد اس کا بخار ملکا پڑ گیا اور سکون سا محسوس ہونے لگا۔ اس وقت تقویری بہت میرے دل کو تقویت ہوئی۔ گھنٹہ دو گھنٹے بعد اس کا بخار بالکل اتر گیا اور جسم کی سوچن بھی تحلیل ہو گئی۔ مگر اس سال گرمی میں مہبت ذہلی اور بے چین بنی۔ میں جب بھی اسے دیکھتی، میری آنکھوں میں آنسو آ جاتے کہ یہ اس کا کیا حال ہو گیا۔ اس کی غذا میں زیادہ منظر پھلوں کا تھا جن میں وہ سنگترہ، انگور، تمباڑ اور کبھی کبھی تر بوڑ خوب کھاتی تھی۔ دودھ بھی خوش ہو کر پیتی تھی۔ اس زمانے میں سیانی تربیت اور غذا کے متعلق میں کچھ زیادہ۔ جانتی تھی تاکہ اسے علم سے مدد ملے کہ میں اپنی پتی کے جسم سے سمیت خلیج کر سکتی۔ وہ تو قدرے خود ہی اسے دودھ اور پھلوں کی غذا پر ڈال دیا تھا۔ وہ ان کے علاوہ کسی دوسری غذا کو پسند ہی نہیں کرتی تھی۔

ایک روز میں نے ایک مضافی اخبار میں ایک لمبا چوڑا مضمون دیکھا جو زوج کے محکمہ طب کی جانب سے شائع ہوا تھا، اس میں انھوں نے سلفا ڈرگس کے عمومی استعمال پر کچھ اپنی تحقیقات و تجربات پیش کیے تھے اور بتایا تھا کہ اگر اس دوا کو غلط استعمال کیا جائے تو اس کے نہایت خطرناک نتائج پیدا ہونے میں۔ اس مضمون کی اشاعت کے دور روز بعد امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے اپنے ایک مضمون میں اسی دوا کے ان مبینوں اور خرابیوں پر پردہ ڈالنے کی بہت کوشش کی لیکن فوجی محکمہ طب کے اس مضمون میں جو کچھ بتایا گیا وہ اتنا صحیح تھا کہ مجھ پر، جو اس دوا کے سلسلے میں کچھ اپنے ذاتی تجربات بھی رکھتی تھی، بالکل ایسوسی ایشن کے اس مضمون کا کوئی اثر نہ ہوا۔

اس حقیقت کا علم آج ہم سب کو ہو کہ میڈیکل سائنس بہت سے معصوموں کا بے خبری میں شکار کر رہی ہو۔ مگر وہ بھاری بھی ہو کہ دیکھو اس سے دوسروں کو کتنا فائدہ پہنچ رہا ہے۔ یہ بھی ہو گا لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ ہم اور ہمارے بچے کب تک ان جانوروں کی طرح زیر مشق رہیں گے جن پر ہڈیوں زہریلی دواؤں کا تجربہ کیا جاتا ہو۔ مجھے امید ہو کہ میری یاد جیتی دوسرے والدین کے لیے نشان راہ کا کام دے گی اور وہ نئی نئی جلیجی جوئی زہرناک دواؤں کے استعمال میں محتاط ہو جائیں گے۔ (فریڈرک کچر کے شکریے کے ساتھ)

بچوں کے امراض

# امراض و علاج

## فصل اول

### معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

### تبض

الحکیم اقبال حسین صاحب ایم۔ اے۔ مکن ادارہ

لر دیا جائے۔۔۔ واضح رہے کہ ایک سال تک حواہ بچہ اپنی ماں کا دودھ پینا ہو یا بونل لے دودھ پر پرورش پاتا ہو۔ سوئے دودھ و سنگترے کے رس کے اور کچھ نہ کھلانا چاہئے۔ بعض مائیں چھوڑنے کے بعد ہی سے شیر خوار بچوں کو سوچنے کے صلوٰۃ، سریرت، سسٹ، دروئی کے ٹکڑے دیتے لگتی ہیں۔ یہ غلط عادت ہے۔ جو بہت شکی گزریاں کھاتی نزلہ، خسر، اور کان، ناس، امراض کا باعث بنتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے تندرست رہیں اور بچپن ہی سے ان کے جسم کی شیریں خراب نہ ہو تو آپ کو اس بات کا متنبہ خیال رکھنا چاہیے کہ اگر بھی بچے کو غذا کی طلب نہ ہو تو اسے نہ دے دیجئے اور طلب کرنے پر اس سے زیادہ نہ دیجئے جتنی اس کی طلب ہے۔ اس کے بعد درماں لے دیجئے جو اس کی صحت کا خود کو زخم دہکتی ہو۔ بچے کی عداوتی طلب کا سمجھنا سیدھا چلنا زیادہ دشوار کام نہیں ہے مگر ہم نے اپنے گھروں میں والدین کی محبت کا مظاہرہ کچھ اس انداز سے ہونے دیکھا ہے کہ ان کے بچے کے پیٹ میں ہر وقت کچھ نہ کچھ پڑتا ہے۔ گھر میں ہر شخص کھانے بیٹھا، بچہ بھی اس کے ساتھ بیٹھ گیا اور کچھ نہ کچھ کھا کر اٹھا۔ یہ بچے کے جسم اور اخلاق دونوں کے لیے غلط طریقہ ہے اور جتنا جلد ترک کر دیا جائے۔ اتنا ہی اچھا و زیادہ بہتر ہے کہ شریعی سے بچے کو باندی وقت کے ساتھ غذا دی جائے تاکہ وہ وقت پر کھانا سیکھ جائے تبض کے علاج کے ساتھ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ چھوٹے بچے

بچوں کو تبض کی شکایت ہر ہی طبیعت وہ شے ہو۔ چڑچڑاہٹ، رانوں کو بے چین رہنا اور کبھی کبھی فوج کے دور۔ پڑنا بھی تبض کی علامات ہیں۔ اس کا بڑا سبب غلط قسم کی غذا اور کھانے کی بے قاعدگیوں کو سمجھنا چاہیے۔

**علاج:** اس کا علاج بچے کی عمر کے لحاظ سے ہونا چاہیے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو اس سورت میں بچے کا تبض اس کی ماں کی غذا کی بے متناہیوں کی وجہ سمجھا جائیے۔ اس میں اس کی اصلاح بھی کرنی چاہیے۔ بچے کا دودھ بھی ایک روز کے لیے بند کر دیا جائیے۔ اس کے بجائے اسے پانی اور سنگترہ کا رس پلانا چاہیے۔ گرم پانی کا ہلکا سا اجلا کر آنتوں کی صفائی بھی کر دینی چاہیے۔ سہل چھوٹے بچوں کے لیے بہت مضر ثابت ہوگا۔ اس لیے جہاں تک ہو سکے اس سے پرہیز کیا جائے۔ اینٹا کی عادت ڈالنا بھی کوئی اچھی چیز نہیں ہے اس لیے اسے بھی محض وقتی ضرورت پر رکھنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

ان صورتوں میں جہاں بچے ماں کا دودھ پینے کے بجائے بوتل کا دودھ پنی رہے ہوں تبض ہو جانے کی صورت میں ایک یا دو روز صبر بھی کیجئے کہ کیفیت ہو۔ دودھ بند کر دیا جائے۔ اور اس دوران میں نمض پانی اور سنگترے کا رس دیا جائے۔ اینٹا کے درجہ آنتوں کو ایک یا دو مرتبہ اچھی طرح صاف کر دیا جائے۔ تبض جاتا رہے تو آخر کو دودھ دینا شروع کر دیا جائے۔ اور آئندہ سے دودھ کے علاوہ اس کی غذا میں شیریں سنگترے کا رس بھی شامل

شام کی غذا۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔ سنگترے اور سیب کے علاوہ اس عمر کے بچے کو دوسرے پھل بھی دیے جاسکتے ہیں اور گاجر، مٹاڑ اور مولیٰ بھی کھلائی جاسکتی ہے۔ اس زمانے میں بے دلی کا ٹکڑا بھی دیا جاسکتا ہے اور سوجی کا بسکٹ بھی کھلائے۔ اس عمر میں کوئی خرچ نہیں۔ شکر اور مٹھائی سے بچائیے۔ اس عمر کے بچے کو جننی شکر کی ضرورت ہے جو غذا وہ کھاتا ہے اس سے حاصل کر لیتا ہے۔

بڑے بچوں یعنی دو سے لے کر چار پانچ سال تک کی عمر والوں کو قبض کی صورت میں دو روز کے لیے غذا بند کر دی جائے اور اس دوران میں سنگترے، ہونہی، میٹھا، اناس، انور، انار وغیرہ پھل کھلائے جائیں۔ خرپورے کے زمانے میں خرپورہ بھی کھلایا جائے۔ پانی جتنا چاہتے ہیں پیتے ہیں۔ ایک یا دو درم گرم پانی کا انسا بھی رات کو سوتے ضرور دیا جائے۔ سہل انیس بھی نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

یہاں میں دو سے تین سال تک بچے کے لیے جو صبح غذا ہونی چاہیے وہ درج کیے دیتا ہوں تاکہ آئندہ صبح غذا کی یا بندی کر کے دو بھی قبض اور دیگر شکایات سے محفوظ ہو جائیں۔

صبح کی غذا۔ سنگترہ یا کوئی اور پھل اور اس کے ساتھ کشمش، انجیر، کھجور اور دودھ بھی دیا جاسکتا ہے۔

دوپہر کی غذا۔ گیہوں کا دہیا، اوٹ میل، یا پھر بے چھنے آٹے کی روٹی کے ایک یا دو ٹکڑے اور دودھ۔

شام کی غذا۔ ترکاریاں پکی ہوئی، بے چھنے آٹے کی روٹی اور دودھ، یا پھر وہی غذا دے دی جائے جو صبح دی تھی۔ درمیانی وقفوں میں بچے کو بس پانی دیا جائے اور کچھ نہیں۔ چار اور قبوہ وغیرہ سے شریع ہی سے پرہیز کرایا جائے تو اچھا ہے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بچے کے لیے گوشت بھی ضروری ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ پانچ سال کی عمر سے پہلے بچے میں گوشت کو پورے طریق پر مضہم کرنے کی صلاحیت نہیں پیدا ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ غده درنہ دھنا ٹرانڈ گلینڈ جس کا اجڑا ہے لیمبہ کے مضہم اور استخوان میں بڑوخل ہے وہ پانچ سال کے آخر میں پوری طرح کام کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

کا غذائی پروگرام بھی بتا دیا جائے۔ تاکہ مائیں اپنے بچوں کو اسی کے مطابق غذا دیں اور وہ آئندہ نہ صرف قبض سے بلکہ اور بہت سے امراض سے محفوظ ہو جائیں۔ لیکن تک بچے کے لیے تو یہ بنیادی دیکھا ہے کہ اسے خواہ تو ل کا دودھ دیا جائے یا ماں کا۔ سوائے سنگترے کے دس اور پانی کو کوئی غذا نہیں دی جائے گی۔ ایک سال سے دو سال تک کے بچے کا غذائی پروگرام میں اور تباہ دیتا ہوں تاکہ ماؤں کو معلوم ہو جائے کہ شیر خوارگی کی پوری مدت تک دودھ کے علاوہ بچے کو اور کیا چیزیں دی جاسکتی ہیں۔ صبح کی غذا۔ دودھ، خواہ ماں کا ہو یا بول کا حسب خواہش پلا دیا جائے۔ اگر ماں کا دودھ کم ہو تو کائے یا بکری کا دودھ، اس میں ضرور اس پانی ملا کر اسے پتلا کر لیا جائے اور نہ شکر، ملک، شوگر، گلیکولید یا جائے۔

دوپہر کی غذا۔ دودھ، شیریں سکریے کا رس، چاؤ، دودھ میں ملا کر بلا دیا جائے یا میچو جس طرح بچے کو زیادہ پسند ہے۔

شام کی غذا۔ حسب خواہش دودھ پلا دیا جائے۔ سنگترے کے رس کے علاوہ بچے کو کشمش پانی میر، بھگو کر اس کا پانی تھکا کر بھی پلا یا جاسکتا ہے اور اگر ترکاریاں

کا پانی پسند کرے تو وہ بھی پلا دیا جائے۔ یہ ال تین اوقات کے علاوہ بھی دیا جاسکتا ہے، کبھی کبھی سیب اور گاجر کا ٹکڑا بھی دیدیتے ہیں کوئی مصالغہ نہیں۔ بڑھ سال کی عمر میں بچی ہوئی یا بلی ہوئی ترکاری بھی دیدیتے ہیں کوئی چیز نہیں، بلکہ روٹی کا پیر بھی دے دینا چاہیے۔ وہ اسے کھا بھی لے گا تو کوئی خاص خرچ نہ ہوگا۔ لیکن بات عدہ روٹی اس وقت بھی نہ دی جائے کہ دو سال سے پہلے نشا سترہ چیزیں بچے کو صحیح طریق پر مضہم نہیں ہوئیں دو سال کے بعد جب کچھ دانست محل آئیں تو روٹی دینے میں بھی کوئی خرچ نہیں کہ اس کے بعد وہ اسے چبا سکے گا۔ یہ غذا بڑھ سال تک کی عمر کے بچے کے لیے مناسب ہے۔ بڑھ سال سے دو سال تک بچے کیلئے حسب ذیل غذا زیادہ مناسب رہیگی۔ صبح کی غذا۔ حسب خواہش دودھ دیا جائے۔

دوپہر کی غذا۔ چار سے چھ اونس تک پھلوں کا رس یا ترکاریوں کو بال کران کا شور یا ترکاریوں میں مٹاڑ گا ہر اور پانک وغیرہ لیا جاسکتا ہے۔

اس لیے اس دوران میں بچے کو گوشت نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔



# انتقاد

تقطیع ۲۰۴۳۰ ہجرامت  
مسرت از دواج ۹۸ صفحہ قیمت ایک پیر

پتہ :- دفتر مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔  
رسالہ "مشیر الاطبا" نے فروری اور مارچ کا مشترکہ پرچہ "مسرت از دواج" کے نام سے پیش کیا ہے۔ جنسیات پر ہماری زبان میں جو ذخیرہ کتب میں موجود ہو وہ زیادہ تر غیر مستند اور گمراہ کن معلومات پر مشتمل ہو اور مستند اور سائنسی فک معلومات پر بہت کم توجہ کی گئی ہے۔ مشیر الاطبا نے "سیکسول سائنس" پر توجہ کر کے عوام اور معالجین کی مفید خدمت انجام دی جو "مسرت از دواج" کے دیا یہ میں سائنس معلومات پر جدید معلومات کی روشنی میں تبصرہ کیا گیا اور پھر گیارہ ابواب میں علی الترتیب جذبہ جنس کی اہمیت اور فادیت اور دائہ اعضا کی تین سل کی لشریت و منافع اور نہ اعضا کی تشریح و منافع اعضا کی نگہداشت اور نہ بکارت جنس، ختنہ، جنسی تحریک اور اعضا کے وسیعہ جنسی تحریک اور خواہش خمسہ، مسرت از دواج کے حدود اور حفظ صحت خصوصاً در غیر جنسیات پر مفید اور دل سپاس معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس مفید اشاعت پر رسالہ کے ایڈیٹر جناب جگموج، یامین احمد صاحب فرشی تحفین کے مستحق ہیں۔ کتابت اور طباعت اچھی ہو۔

تقطیع ۳۰۰۰۳۰ ہجرامت  
جدید جغرافیہ میڈی ۱۳۲ صفحہ قیمت بارہ

پتہ :- منشی عبد الرحمن احمد صاحب ریٹائرڈ میڈیکل اسٹریٹ میونسپل اور واسکول، پورہ دکن،  
احاطہ مبنی اور پرائمری اسکولوں کی چوتھی جماعت کے لیے وہاں کے سررشتہ تعلیم نے اس جغرافیہ کو منظور کیا ہے۔ چونکہ یہ جغرافیہ کم عمر بچوں کے لیے لکھا گیا ہے اور ان کے لیے سمجھ میں آنے والی زبان میں کچھ ٹکنا مشکل ہو۔ اس لیے اس جغرافیہ میں مفصل معلومات نہیں ہیں۔ البتہ مولف صاحب گروہ ۱۱

تقطیع ۱۸۴۲۲ ہجرامت  
ہمدرد اطفال ۹۶ صفحہ قیمت ایک پیر

پتہ :- منیجر صاحب مکتبہ مشیر الاطبا، بیڈن روڈ، لاہور۔  
اس مختصر لیکن کارآمد و مفید رسالہ کے مولف جناب جگموج کا نام صاحب گاندھی کا دل صعب و بڑا رحمت ہیں۔ سب بچوں کی صحت، امراض کے متعلق ضروری معلومات جمع کی گئی ہیں۔ پانچ بابوں میں سے پہلا باب "الصحت" کے عنوان سے بچوں کی صحت کے قیام کے اصول و تدبیر پر مشتمل ہے۔ دوسرے باب میں امراض اطفال کی تشخیص سے تیسرا امراض اطفال سے پرہیز بچوں کے متعدی امراض سے بچت کرنا ہے۔ اور پانچویں باب "فارماکوپیا" میں طبی و ڈاکٹری نسخے پیش کیے گئے ہیں۔ مجموعی حیثیت سے رسالہ نہ صرف معالجین کے لیے بلکہ عوام کے لیے بھی مفید ہے۔ کتابت اور طباعت اچھی ہو۔ رسالہ جلد ہو۔

تقطیع ۲۰۴۳۰ ہجرامت  
تپ دق کا علاج ۱۱۲ صفحہ قیمت ایک پیر

پتہ :- منیجر صاحب رسالہ "تپ دق کا علاج" بارہ بندراؤ، دہلی  
رسالہ مسیح الملک کے ایڈیٹر جناب جگموج صاحب  
محمد مظہر الدین صاحب آجی نے جوہری سنہ ۱۳۷۱ ہجری  
تپ دق کے علاج کے لیے وقت کی ہو۔ اس سے پہلے بھی  
موصوف، نزہ و زکامہ وغیرہ خاص اشاعتیں مرتب فرما چکے  
ہیں۔ پروفیسر صاحب کچھ نور سالہ کے نام کی مناسبت سے  
اور کچھ مسیح الملک جگموج اہل خاں سے عقیدت کی بنا پر اپنی  
خاص اشاعتوں میں مجوزہ عنوانوں پر مسیح الملک کو نظر  
و تجربات کو پیش فرمانے ہیں۔ چنانچہ "تپ دق کا علاج"  
میں بھی دق و دل کے متعلق ابتدائی معلومات کے بعد  
مسیح الملک کے طریقہ علاج کی تفصیلات جمع کی گئی ہیں  
نوائی نسخوں کے علاوہ دق کے حیدر نسخہ بھی پیش کیے  
گئے ہیں۔ غرض مجموعی حیثیت سے یہ نمبر معالجین کے  
لیے مفید ہو۔ کتابت اور طباعت اچھی ہو۔

## دنیا میں لا جواب قرآن مجید مترجم مع تفسیر

آج تک انہی قرآن مجید ہندستان میں شائع نہیں ہو چکی لمبائی سواٹ چوڑائی ایک فٹ ضخامت بیڑہ ہزار صفحات، قلم بنایت جلی کاغذ سفید ادبیز چکنا چکائی بنیظیر، حاشیہ پر حکیم الامت حضرت مولانا مولوی محمد شرف علی صاحب ٹھانوی، دہلی اور دوزبان کی سب سے زیادہ مفید اور مستند تفسیر بیان القرآن اور متن میں مولانا ہی کا حامی پسند اور با محاذ ترجمہ جو ہندستان کے علماء کا متفقہ فیصلہ ہو کہ اس سے بہتر تفسیر آپ تک نہیں چھپی۔ یہ تفسیر موجود زمانہ کی ضرورت کو پیش نظر رکھ کر نہایت قابلیت سے لکھی گئی، اس کے جوتے ہوئے آپ کو کسی فقہ کی کتاب کی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر آپ بخوری سبھی اردو جانتے ہیں تو اس تفسیر کو پڑھ کر تمام مذہبی واقفیت حاصل کر لیں گے۔ ہمارا دعویٰ ہے کہ اس سے بہتر ہندستان میں کوئی کلام مجید نہیں۔ خریداروں کی سہولت کے لیے ایک ایک پارہ کر کے شائع کیا جا رہا ہے تاکہ ہر شخص ایک ایک پارہ کر کے پورا قرآن مجید آسانی سے منگا سکے۔

برہمنی پارہ دوڑ پے محصول بذمہ خریدار۔ نو پارے اس وقت نیا رہیں۔ مکمل نو پاروں کے خریداروں کے لیے جو قیمت پیش کی جھجک رہے گئے۔ رعایتی قیمت مع محصول ڈاک سولہ روپے۔ دو پاروں پر بھی وہی محصول ڈاک خرچ ہو گا جو ایک پارہ پر ہو گا۔ اس لیے دو پاروں سے کم نہ منگائیے

ملنے کا پتہ

ہاشمی بک ڈپو، کوچہ چیلان، دہلی

توجہ کر کے تو اس میں زبان اور تعدادوں کی بعض غلطیوں کی اصلاح ہو سکتی تھی۔

## تجارتی چاند حصہ اول و دوم

۱۳۴۴ھ میں، قیمت دونوں کی چار روپے۔  
پہلا۔ منیجر صاحب جھکڑ سوپ بکٹری، لائل پور۔  
جناب نرائن داس صاحب دھیمچوڑے، دھیمچوڑے  
صنعتی معلومات، تانقین صنعت کے لیے پیش فرما رہی  
تجارتی چاند حصہ اول و دوم میں صابون سازی، تیل سازی، سرکہ، پوڈر، ایس کریم، ویسلین، لاکھ، پوٹ، پالٹ، و ممبر صنعتی اشیاء کے متفرق حصے، اور تریس دوت ہیں۔ ہر صنف پر ایک خود اہل صنعت میں سے ہے، اس سے براہمدی ملتی ہو کہ ان کے سٹے اور ترکیبیں ان کے ذاتی تجارتی مبنی ہوں گی اور محض کتابوں کی نقابیں نہ ہوں گی۔ تانقین ان رسالوں کو منگا کر نفاذ دیکھا سکتے ہیں۔

## سوڈا کاسٹک

یہ۔ جھکڑ سوپ بکٹری، لائل پور۔  
سوڈا کاسٹک کی کوئی نے اہل تجارت، صنعت کو اس کی نیاری پر متوجہ کر دیا۔ اس رسالہ میں بھی سوڈا کاسٹک تیار کرنے کی چند ترکیبیں لکھی گئی ہیں۔ آخر میں صابون سازی کے لیے کچھ ہدایات اور صابون کے چند نسخے درج ہیں۔ شایعین اور پرکھنے سے یہ رسالہ منگا سکتے ہیں۔ قیمت ہر محاط سے زیادہ ہے۔

## پاکٹ فارما کوپسٹریوٹائی

طب کی تنجید اور اطباء کی تنظیم ہو رہی ہے۔ نیا دور شروع ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خیالات اور معلومات زمانہ کے مطابق نہیں تو زمانہ بھی آپ کے موافق نہیں۔ آجکا پیدا و مفرود حاضر جواب طبیعت کے لیے پاکٹ فارما کوپسٹریوٹائی اسے بہتر کوئی کتاب نہیں ہے۔ قیمت فی جلد چار روپے۔

مکتبہ حکیم حافظ محمد شہید الدین خاں طب و الجسہ احت کھا تو لی، ضلع مظفرنگر، روپنی

## جامع الصنعت

صنعت و حرفت کی بہترین تالیف ہے۔ گھر کی ہر ضرورت اس کے ذریعہ پوری کی جا سکتی ہے۔ معمولی سراپے سے بڑی سے بڑی تجارت کی جا سکتی ہے۔ آپ اپنے لیے آج ہی منگائیے ضخامت ۲۰۰ صفحے۔ قیمت صرف ایک روپیہ

مکتبہ زکریا، کوچہ کاشغری، دہلی



# سوال جواب از ایڈیٹر

## چچک کے ٹیکے کے خلاف جہاد

سوال: سپریم کورٹ نے "ہمدرد صحت" کے اشارات میں سے پڑھے۔ آپ نے اس سے قبل اس بارہ چچک کے ٹیکے کے متعلق جن اصولی باتوں اور پیدائش مرض کے جن بنیادی اصول سے بحث کی ہو کوئی وجہ نہیں کہ سنجیدگی سے ان پر غور نہ کیا جائے اور ہندوستانی حکومت چچک کے جبری ٹیکے کی پوزیشن پر غور نہ کرے۔ آپ نے "اشارات" میں نیچو سونیئل سوسائٹی کے اس سرکل کی تائید کی جو اس نے انگلستان میں چچک کے جبری ٹیکے کے منسوخ ہو جانے کے سلسلے میں جاؤں کیا ہو لیکن حیرت ہو کہ یہی سرکل جب ایڈیٹر اخبار ریاست کے پاس پہنچتا ہے تو وہ اسے "ویکی نیشن کے خلاف احمقانہ جہاد" سے تعبیر کرتے ہیں اور اس پر حسب ذیل نوٹ لکھ دیتے ہیں:-

"دنیا میں جو لوگ بیوقوفوں کی بہشت میں رہتے ہیں ان میں ہندستان کے نیچو سونیئل بھی نمایاں حیثیت رکھتے ہیں۔ چچا پنڈاس سوسائٹی کی طرف سے ایک اشتہار دشمن ریاست میں پہنچا جو جس میں ہمیشہ ظاہر کی گئی ہو کہ جس طرح انگلستان میں ویکی نیشن جبر کرنا ناقابل فہم اور ادا کیا گیا ہو، ہندستان میں بھی اسے ادا کیا جائے۔ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سالہا سال کی خطرناک بیماری اور ویکی نیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں، اس لیے ان کے لیے اس قانون کی ضرورت ہی نہیں، مگر ہندستان جیسے جاہل ملک میں ویکی نیشن نیچو سونیئل کے ٹیکے کا جبراً نہ کرایا جانا یقیناً عام بلکہ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے کیوں کہ جب ٹیکہ لارنج نہ ہوا تھا، ہندستان میں ہر سال لاکھوں بچے اس بیماری میں مبتلا ہو کر مر جاتے تھے۔ نیچو سونیئل سوسائٹی کا یہ اشتہار اس قابل ہے کہ اس کی کوئی وجہ نہ دی جائے۔"

ریاست کے اس نوٹ کے متعلق آپ کی کیا رائی ہو؟

نفل اللہ صلیبی - ذیلی

جواب: اس قسم کے مسائل پر رقم اٹھانے کے لیے ایک اخبار نویس میں ان صفات کا ہونا ضروری ہے۔

(۱) وہ پیدائش مرض کے بنیادی اسباب پر ایک وسیع نظر رکھتا ہو۔

(۲) پیدائش مرض کے اسباب پر جو مختلف نظریات ملتے ہیں ان سے واقف ہو، یعنی ایلو پیٹی میں چچک کی پیدائش اور اس کے اسباب کا جو نظریہ ہو، اگر اس سے واقفیت حاصل ہو تو ایک ناقد کے لیے لازمی ہو کہ قدیم یونانی یا ویدک نظریات پر بھی حادی ہو کیونکہ جب تک دونوں چیزیں سامنے نہ ہوں صحت و دیانت کے ساتھ اچھا رائے نہیں کیا جاسکتا۔

(۳) چچک کا ٹیکہ جس نظریہ کے پیش نظر ایجاد ہوا صرف اس کا جان لینا ایک ناقد کے لیے کافی نہیں ہے بلکہ اس نظریہ پر موافقین اور مخالفین میں جو بحث ہو، اسے بھی سمجھنا چاہیے۔

(۴) جوابات کہی جائے اس کے دلائل مہیا کیے جائیں اگر ایک اخبار نویس — ایک اخبار نویس کیا ہر شخص — ایک بات کہہ کر دلائل اس کے ساتھ نہیں پیش کرتا تو اس بات کی حقیقت اور وقت معلوم!

آئیے ان چار صفات پر ریاست کے اس نوٹ کو جانچیں اور دیکھیں کہ اس نوٹ کی کیا حقیقت ہو اور یہ کہ یہ نوٹ لکھنے میں "ریاست" کہاں تک حق بجانب ہو۔ ہمیں ذاتیات سے مطلق بحث نہیں ہر تاہم یہ کون نہیں جانتا کہ معاصرہ کو کو طب اور مسائل طب کے کوئی لگاؤ نہیں ہو۔ مگر ریاست خود کو شاید اخبار نویس تو کہہ سکتے ہیں۔ اور اخبار نویس تو وہ ہیں — لیکن ڈاکٹر یا محکمہ صحت ہونے کا نہ انھوں نے کبھی دعویٰ کیا اور نہ وہ ایسا دعویٰ کر سکتے ہیں اور جہاں تک ہماری معلومات کا متعلق ہو مریض ریاست کو یہ بھی غلط بھی نہیں ہے کہ وہ ایلو پیٹی

یاد دہائی یا ویدک طبوں سے واقف ہیں۔

محرم مدیر ریاست یہ ممکن ہو اس بنا پر اطمینان  
کو جاننے اور سمجھنے کا دعویٰ کریں کہ ان کا ایلوپیتھک پرنسپل  
سے تعلق رہا ہو لیکن جہاں تک قدیم طبوں دیوانی اور ویدک  
کا تعلق ہو میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ انھیں وہ باطل  
نہیں جانتے اور نہ انھوں نے انھیں جانتے اور سمجھنے کی  
کوشش ہی کی ہو۔ مثال کے طور پر ان کے اخبار میں کچھ  
زیادہ دہائیوں کی بات نہیں ہو مگر ایک علاج شربت بنفشہ عرق  
گاوزبان بتایا گیا ہو۔ اس کی تفصیل یہ ہے کہ کفایت شعاری  
پر جب انھوں نے طنز کیا تو ایک جگہ لکھتے ہیں کہ کوہن  
کے اس زمانے میں میر یا کو دور کرنے کے لیے شربت بنفشہ  
عرق گاوزبان مینا علاج کفایت شعاری ہو۔ اس طنز  
میں "ریاست" نے یہ تو ضرور بتا دیا کہ وہ کوہن کے متعلق  
کچھ سمجھتے ہیں لیکن طب دیوانی یا ویدک طب سے ان کی نفی  
کا یہ ایک واضح ثبوت ہو۔ دراصل حالیکہ میر یا کے دیوانی  
اور ویدک طبوں میں ایک مستقل علالت موجود ہو، اور شربت  
بنفشہ اور عرق گاوزبان کو قطعاً میر یا کا علاج تسلیم نہیں  
کیا جاتا۔

جب حال یہ ہو تو "ریاست" کے زیر بحث نوٹ  
کو اول الذکر قیوں صفات کا حامل تو کسی طرح بھی نہیں  
بتایا جاسکتا۔ آئیے اب ذرا چوتھی صفت کو بھی دیکھیں  
کہ ہندستان میں چیچک کے نیکے کی تیغ پر اصرار کو چھٹا  
جہاد کے بعد وہ "ریاست" کا دلائل پیش کرتا ہو۔

### واحد دلیل :-

چیچک کے جبری نیکے کی ہندستان میں تیغ کو چھٹا  
جہاد بتا کر اور انگلستان میں اس کی تیغ کو جائز قرار دے  
"ریاست" جو دلیل پیش کر رہا ہو وہ صرف یہ ہو کہ انگلستان  
کے لوگ تعلیم یافتہ ہیں۔ سماں پاکس کی خطرناک بیماری اور  
وکیٹیشن کے مفید نتائج سے واقف ہیں مگر ہندستان جیسے  
جاہل ملک میں وکیٹیشن جیسے مفید نیکے کا جراثیم کو ناقص  
پبلک کے لیے خطرناک ہو سکتا ہو۔

در اصل "ریاست" نے یہ سمجھا جو کہ انگلش وکیٹیشن  
نیشن ایکٹس۔ تمام انگلستان میں اس لیے منسوخ قرار دیے  
گئے ہیں کہ انگلستان کے لوگ تعلیم یافتہ اور مہذب ہو گئے  
ہیں اور ان پر وکیٹیشن کے متعلق کوئی قانونی پابندی لگانا

ضروری نہیں ہو۔ وہ خود ہی میسر کسی جبر کے نیکے لگوا لیں گے  
عوز تو فرمائیے، اس سے بھی زیادہ کوئی ناواقفیت  
ہو سکتی ہو، جن ڈاکٹروں نے ۶ نومبر سنہ ۳۶ کو پارلیمنٹ  
میں ہزار ہوشیاریوں کے بعد "انگلش وکیٹیشن ایکٹس"  
منسوخ کرائے ہیں وہ واضح طور پر لکھ رہے ہیں کہ :-

"وکیٹیشن (چیچک کا نیکہ) کے صفا  
اثرات کا پوری ایک صدی سے زیادہ  
مدت تک خیالہ ہونے کے بعد ہم نے تنگ  
اگر، تعصب، راج، خود غرضی اور غیرینہ  
مفادات کے خلاف ایک جہاد عظیم برپا کیا  
انجام کار ہاری کوششیں بار آور ہوئیں۔"

سوال یہ ہو کہ انگلستان میں جبری نیکے کے قانون کی تیغ  
انگریزوں کے تعلیم یافتہ اور مہذب ہونے کی وجہ سے  
ہوئی ہو یا چیچک کے نیکے کے مضر ہونے کی وجہ سے ؟  
آئیے اس دین کی حیثیت ملاحظہ فرمائیے ؟

یہاں ایک اور پٹے کی بات ملاحظہ فرمائیے "ریاست"  
سے کوئی دریافت کرے کہ صاحب کیا انگلستان کے  
لوگ فقط چیچک کے نیکے ہی کے معاملے میں تعلیم یافتہ ہیں  
اور باقی معاملات زندگی میں جاہل، اس کا مطلب تو یہ ہوا  
کہ ایک مہذب اور تعلیم یافتہ انگریز کوئی مجرم کرے گا اور خود  
ہی غنا کرنے پہنچ جائے گا۔ کیوں کہ وہ اپنے گناہ کو جانتا ہو !  
**فصل سوم کس کا ؟**

"ریاست" کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ اپنے نوٹ میں  
برابر تھیو سوفیل سوسائٹی کو مطعون کر رہا ہو۔ حالانکہ یہ  
بے چارے بالکل بے قصور ہیں اگر "ریاست" کو وکیٹیشن  
کے معاملے میں کوئی اختلاف تھا تو جو کچھ وہ لکھنا چاہتا تھا  
انگلستان نے ان ڈاکٹروں کے خلاف لکھنا جن کی کوششوں  
سے یہ قانون منسوخ ہوا ہو۔ نیکے کے خلاف "حقائق چھٹا  
ان ڈاکٹروں کا تھا کہ تھیو سوفیل سوسائٹی والوں کا۔"

آخر میں "ریاست" نے لکھا کہ "تھیو سوفیل  
سوسائٹی کا یہ اقتدار (سرکار) اس قابل ہو کہ اس پر کوئی  
توجہ نہ کی جائے" اور میں یہ کہوں گا کہ "ریاست" کا یہ  
نوٹ اس قابل ہو کہ اس پر قطعاً کوئی توجہ نہ کی جائے۔ بلکہ  
میں "ریاست" دہی یہ مشورہ دوں گا کہ وہ مسائل طب پر  
آئندہ بحث کرنے کی کوشش نہ کرے اس کے غیر ذرا اواز

”نوزں“ سے قوم کو نقصان ہی پہنچ سکتا ہو۔ فائدے کا کوئی سوال ہی نہیں۔

### ٹھانڈے کے اجزاء غذا :-

**سوال :-** میں بہت مضمون سوں کا ٹھانڈے کے اجزاء اور موقع استعمال پر بہرہ بخش ہوں کچھ کہیں اس سے بہت سویدگان خدا کو فائدہ پہنچے گا۔

افتخار خاں کھٹو

**جواب :-** تم رب بت معبود باری سے اسے کروانا چھوڑ کر کے بجائے ہی استعمال کیا جائے۔ بہت ہی معبود گاہیے کا ہو گئے ہے۔ اسلذا اور گرم کئے وغیرہ کئے تھیں کے ساتھ سے کچا بھی استعمال کرے ہیں اور بال کراس کا رس بھی پیت ہیں اس کے استعمال کی بہتر صورت یہ حال یہی دیکھ کر لے روزانہ کچا استعمال کیا جائے اسلذا میں یہیوں کے رس سے یہ انوہا کھانے کے بعد بطور پیل ٹھانڈے کو ذرا زردی اور غنی اور جزا نشا یہ بھی بختے ہیں اور چائیں اور ب اور ج کے ساتھ ساتھ معنی نکلیات میں کیلیم لولاز، فاسفورس، کلورین، سفر، سوڈا، ویکسیسیم اور پوڈین بھی عطا کیے ہیں یہی وجہ ہے کہ ان دیت کے لحاظ سے اسے آج بہت سی نیکاریوں اور بھلوں پر وقت مل رہی ہے۔

### صنفی تعلیم

**سوال :-** آپ کے رسالہ میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ پر کئی مقالہ یا مضمون ہیں ہوتا۔ نہ تو میں ہر ایک کے اردو باقی تعلقات پر تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہوتی ہیں اور نہ جنسی معاملات پر کوئی بحث اور کارآمد کات بنائے جاتے ہیں ایسی معلومات کی تحلیل و تحت کی نظر آ رہی ہے سیکشنل نالج کی زندگی

کا اہم ترین مسئلہ جس سے زندگیاں بیتی اور سنو رہی ہیں اس ضمن میں آپ کا فی مدبہم پہنچا سکتے ہیں۔ مفید چھپکے رسالہ ہدایات، جریان، احکام، جلق، مکروہی باہ کے مضمون کی مدد رسالے کے ذریعہ آسانی سے ہو سکتی ہے کیا خیال ہے؟

۲۴ کیا آپ بہرہ دو دوا خانے کی کوئی ایسی دوا، طلا وغیرہ بتا سکتے ہیں یا کوئی اور نسخہ یا ترکیب جس سے غفلت عضو مخصوص واقعی دور ہو جائیں۔ کیا دوا ایسی دوائیں دنیا

میں موجود ہیں جو۔ خرابیاں دور کر دینا، مہربانی فرما کر اس ضمن میں کافی سہیل سے فرمائیے۔ محمد یوسف

**جواب :-** دوسرے مسائل زندگی کی طرح سعیاں میں زندگی کا ایک اہم مسئلہ ہے اور میں آپ کی اس رائے خائف کو بتا ہوں کہ اس موضوع پر اردو میں کوئی ایسی معقول کتاب موجود نہیں ہے جو بہت سے بچوں کو سمجھ و فہم کی صفی مسئلہ و اہم کئے والی ہو تاکہ اس کے مطالعہ کے بعد انصاف بعض بعض حیاتی اور نفسی امراض کو غلط اور گنہگار سے تباہ نہ کر دالیں بلکہ دوسرے امراض جسمانی کی طرح ان سے بھی کام لیں جس اعتدال کی راہ اختیار کریں اس قسم کا ٹھانڈے ہی ان کو ملے جریان اخلاص اور صمیمی نوتوں کے صنف سے بچا سکتا ہو۔ کہ وہ معبود چھپکے جن کا ذکر آپ نے اپنے خط میں کیا ہے۔ بہرہ دوت اور سات دن میں جونی بد وے مجربت اور معبود چھپکے بتائے اور شائع کئے کا مطلب یہ ہے کہ نہ سمجھ لو جو نون کو غلط دوی اور عیاشی کی راہ پر چلا جائے جب کہ اس زمانے میں جہزمتہ دار و دار فروش اور قہقار بار کر رہے ہیں۔ بہر حال عنشیات پر آپ تھے اور صاف قسم کے ٹھانڈے کی اشد عمت کی ہم برابر رہی کر رہے ہیں اور انشاء اللہ عہد شائع کر دیں گے۔

بہت میں ہیں آیا کہ آپ کا اس جلد سے کیا مطلب ہے کہ رسالے میں۔ مگر کے اہم ترین مسئلہ بیٹے میاں پوری کے اردو حاجی حلقہ پر کوئی تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہیں ہوتی ہیں۔ مگر اس کا یہ مطلب نہ کہ اسے مگر خلت میں جو کچھ ہیں اور سختیاں پیدا ہوتی ہیں انھیں سلجھائے ہیں ان کی بہنہائی اور مدد کی جائے تو یہ ہمارے رسالے کے دائرہ عمل میں آتا نہیں۔ ہم تو جہاں تک طبی مشوروں کا تعلق ہے اس اسی حد تک مشورہ دے سکتے ہیں، اس سے آگے کچھ نہیں۔

۲۵ بہرہ دوت اس موضوع پر بحث کو پسند نہیں کرتا تاہم اس سلسلے میں چند خفا میں جن کا اظہار ضروری خیال کیا گیا ہے۔ آپ کی معلومات کے لیے میں استراض کیے دیتا ہوں کہ نہ میں ہر مرض کا کچھ نہ کچھ علاج موجود ہے، لیکن اس کا یہ مطلب کسی طرح نہیں مینا چاہیے کہ ہم اپنی قوتوں کو جس بے دردی اور بے پروائی سے چاہیں استعمال کریں اور جب چاہیں ان خرابیوں کا علاج کر لیں۔ بہت ہی ان

خلط کاربوں سے پیدا ہوتی ہیں یہاں معدے سے ہر مرض کا دور  
پیدا کیا ہو وہاں کچھ ایسے اصول اور ضابطے لکھ دیے ہیں کہ  
میں پر عمل کیے بغیر کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ اب یہ مسلسل  
دوسری حد کاربوں کی بدولت سعی اعضا کو اس قدر نقص  
پہنچ چکا ہے کہ اس میں ایک ماہ سے اور علاج کی کوئی حاجت  
نیہی مانتی نہیں رہتی بلکہ کچھ اس صورت میں جس طرح اس  
کی موت کا علاج نہیں ہو سکتا وہاں یہاں سے فائدہ حاصل  
ہو گا کوئی علاج نہیں لیکن اگر اس حد تک نقصان نہیں پہنچ  
ہو کہ مرنے لگی ہو اس کے واسطے صورت میں ان سعی اعضا کی  
کمزور اور دوسرے اعضاء کا علاج یقینی طور پر کیا جا سکتا ہو اگر  
ان کا علاج چوں کہ فائدے کے ہوں پر کیا جانا ہو اور غرض  
معمولی طور پر استعمال شدہ اور نفع کے ہونے سے اعضا ہر ماہ  
تک کام دینے کی ضرورت نہ ہوتی ہو اس سے وہ ۶۰ سال  
تک کی خلط کاربوں کی وجہ سے ایسی قوتیں کھو بیٹھے ہیں  
اور چاہتے ہیں کہ ایک شخص میں محض دو اوزن کے دل پر  
اپنی تمام غزایوں کو دو روز دیں جب بعد میں وہ ۶۰  
ہیں جس صورت میں سعی ضعف اور مردی ہو اور ہو  
جانی ہو مگر سعی اعضا کی بدولت سعی کا علاج کسی طرح نہیں  
ہو سکتا اور بعض صورتوں میں مکمل طور پر تمام کھوئی ہوئی  
قوتیں واپس آجاتی ہیں اس لیے تمام لوگوں کے لیے ایک  
مکابہہ حاصل ہے جو کہ آپ کو اس موبہ کی کی اطلاع  
دے دیں امید ہو اس آپ ہمارے مافی الصبح کو بخوبی  
سمجھ گئے ہوں گے۔ ہاں اس سلسلے میں اتنا ہم اور کہیں گے  
کہ اس قسم کے مریضوں کی حالت خراب کرنے میں شہتہ رازی  
دوا میں بہت حصہ لے رہی ہیں ضرورت ہو کہ خلط قسم  
کی ادویہ استعمال کرے کے بجائے صبح مشورہ کے مطابق  
علاج کیا جائے۔

## سگرٹ کا نعم البدل؟

**سوال :-** ہمدردی و محبت کے مستقل مطالعہ کا مجھ کو کتنی سال سے شہر حاصل ہو رہا ہے۔ دنیا کو نوشی کے خلاف آپ نے جو عملی چارے کیا ہو اور کر رہے ہیں یقیناً وہ قابل قدر کم میں سگریٹ نوشی سے دو تین مرتبہ بوجہ کر چکا ہوں۔ مگر پھر مینا شروع کر دی اس کے چند وجوہات ہیں :-

ہماری سوسائٹی اور بحول میں سگریٹ کے ایسی

حکامہ حاصل کر لی ہو کہ جہاں بجائے آب کی سگرٹ سے تواضع کی جاتی ہو۔ آب لائے گا۔ کیجئے مگر مالہ در دستوں کا مہر دار غائب ہو جائے۔ یہ وقت میں اس سے دلچسپ مشغلہ ہونی نہیں۔ سگرٹ جلا۔ جلد اور دھواں اڑایا جائے سر میں اور ہنسوں میں مذاقات کو نیکہ یہ سر کے بہتر فدا لید ہو۔ بس اب سگرٹ پلے سے اور دوستی یہ نہ کیجئے۔ اس موقع پر اب وعدہ نہ کیا ابے محل نہ ہو گا گرساں کر دوں۔ آج کل۔ بلوں میں جو محکمہ بھی زچہ اس سے ہر شخص مخالف ہو گا۔ جہاں دے مجھے لکھو بے کا غافل ہوا سکند کلاں یا نکل اور ان کی وقت کو بہت بڑا داخل ہوا تو با د بھتا ہوں کہ بہت پر اس فرامیں در سے ہوئے دراز ہیں۔ جتنے نو جوان و شور۔ نو جوان میں ایک ترکیب آئی چونکہ رات بہت ٹھوڑی ہی کر رہی تھی۔ اکثر لوگ جاگ رہے تھے۔ میں سے بیب میں سے سگرٹ گیس نکالا، اور ایک صابا۔ کتے سگرٹ میں کی۔ وہ چپے اور اٹھ کر بٹھکتے۔ پہنے مجھ سے کہ تشریف لے جئے پھر سگرٹ سے کر سکر یہ اد کیا۔ پھر میرے پیچھے کا متعلق کیا۔ وہ دن جو وقت کا دن۔ فوج حب میرے گھر۔ دوست ہو گئے ہیں۔ اب یہ ہی بتائیے کہ اگر میرے پاس سگرٹ۔ ہو نا یا اگر میں سگرٹ۔ دیتا ہوتا تو کتنی تکلیف اٹھانا اور ان صاحب سے دوستی بھی نہ ہوتی ان سیاسی فوائد کے ہوتے ہوئے ہی اگر سگرٹ کو چھوڑ دیا جائے اس کی بروقت جو دین یا طلب ہوتی ہو اس کو کس طرح روکا جائے۔ یہ یقین کیجئے میں نے تین ہونک ایک بھی سگرٹ نہیں پیا ہو۔ اس دوران میں تانی اور بین ڈریس اور سفید لاجبی ہنس ہر چیز کا استعمال کیا مگر بالآخر تنگ اب پھر سگرٹ مینا پڑا۔ اگر مجھے آپ کوئی نعم البدل بخو یہ کر دیں گے تو ممنون ہوں گا پان کا میں سخت مخالف ہوں۔ سگرٹ چھوڑنے میں ایک حد تک میرے دانتوں کی صفائی کو بڑا دخل تھا۔ سگرٹ پینے سے چونکہ دانت کچھ پلے پڑ جاتے ہیں یا خوب چمکدار اور سفید نہیں رہتے، بس ا مجھے سگرٹ سے کچھ قدرتی نفرت بھی ہو۔

مجھے اُمید ہے کہ آپ ماحول، سوسائٹی، فیشن اور مرد و ریات زمانہ کا لحاظ رکھتے ہوئے میری اس سلسلے میں رہنمائی کریں گے۔ میں صرف اس سے مطمئن ہوں کہ چونکہ سگریٹ نقصان دیتی ہے، اسے چھوڑ دینا چاہیے۔ یہ بات بھی

خیال ہیں رہے کہ میں سگرٹ بہت کم پیتا ہوں اور ایک حسد تک اپنے آپ پر کنٹرول کر رکھا ہوں۔

اقبال حسین۔ مینسل کشتی

**جواب:** آپ کی قدر افزائی کا شکریہ۔ الحمد للہ کہ ہر روز صحت کے مضامین سے آپ پر اتنا اثر ہوا کہ سگرٹ نوشی کو آپ کی مرتبہ چھوڑ چکے اور یہ معلوم کر کے بھی خوش ہو چکی کہ آپ کی توت ارادی کمزور نہیں ہو گیا اب جو چیز سگرٹ نوشی چھوڑنے میں مانع ہو وہ موجودہ سوسائٹی اور ماحول ہے اور اس کے ساتھ اس کی دل کشی جو تباہی میں بھی ساتھ دیتی ہے اور جماعتی و معاشرتی زندگی میں بھی بڑی حد تک مددگار ہوتی ہے جیسا کہ آپ نے اپنے ایک سفر کے حال میں بتایا ہے۔

محرمی جو معاشرتی فوائد آپ نے سگرٹ نوشی کے بتائے ہیں، ان کی افادی حیثیت کے متعلق اگر بہت ہی رعایت کے ساتھ حکم لگا جائے تو زیادہ سے زیادہ اُسے اضاافہ کہا جاسکتا ہے۔ ایک با اصول شخص جو اپنے اصول کی پابندی میں سخت ہو، سگریٹ، قند، بھنگ اور شراب کے سفارت سے محض اس وجہ سے انکھیں نہیں بند کرے گا کہ ان چیزوں کے شغل کرنے والوں سے جب اس کا واسطہ پڑے گا تو وہ اُسے اپنا ہم مشرب سمجھ کر کچھ رعایتیں دے دیں گے۔ وہ تو رعایتیں دینے کے ان ممنوعی طریقوں سے کام لینا بھی اپنی توہین سمجھے گا۔ اور شاید ساری بات ریل کے ڈبے میں کھرا رہنا پسند کرے گا، مگر یہ گوارا نہیں کرے گا کہ وہ سگرٹ پیش کر کے اپنے لیے زبانی حال سے جگہ کا مطالبہ کرے۔ اگر آپ غور کریں گے تو یہ صورت حال اس شخص کی مثال سے اپنی خاصی مماثلت رکھتی ہے جو ایک شخص کے دسترخوان پر پہنچ کر محض نیو نیچور کر کرکے طعام ہو جاتا تھا۔ اس استدلال سے میں یہ ذہن نشین کرانا چاہتا ہوں کہ سگرٹ نوشی ایک با اصول اور ہاد قرار انسان کے لیے فائدہ بھی نہیں ملتی جو آپ نے عنوان سے ہیں اور جن کی وجہ سے آپ کو وہ کہہ کر اس کی دیرینہ رفاقت کا خیال آتا ہے۔

یہ میں مانتا ہوں کہ انسان اپنے مشاغل کے دوران میں کسی ایسی چیز کی طلب ضرور رکھتا ہے جو تھوڑی دیر کے لیے اس مشغلہ سے اس کی توجہ کی دوسری طرف پھیرے اور اس طرح اس کے دماغ کو ایک گونہ آرام مل جاتے۔ سگرٹ اس اعتبار سے بہت سوں کے لیے ایک اچھی دھیان

پلٹ چیز ہے۔ لیکن سگرٹ کے علاوہ بہت سی ایسی بے خطر چیزیں بھی ہیں جو اس معاملہ میں سگرٹ ہی کا سا کام کرتی ہیں مثلاً میں سگرٹ نہیں پیتا ہوں، لیکن تحریری کام کو دکان میں کچھ لمحات ایسے آتے ہیں کہ طبیعت کام سے اچاٹ ہو جاتی ہے اور دل کسی ایسے دوسرے شغل کا طلب گار ہوتا ہے جس سے طبیعت ہل کام سے تھوڑی دیر کے لیے ہٹ جائے۔ میں اس کے لیے سوڈا پین، سے کام لیتا ہوں۔ ایک اس کا گلاس برف ڈال کر پینے پاس رکھتا ہوں اور وقتاً فوقتاً اس میں سے جرعه جرعه پیتا رہتا ہوں۔ آپ بھی اسی قسم کی چیزوں میں سے کسی ایک سے مدد لے لیجیے۔

آپ کی تحریر سے میں نے یہ محسوس کیا ہے کہ آپ سگرٹ کو اس قدر ضرور رس نہیں سمجھتے ہیں جتنا اس کے متعلق طبی رسائل میں لکھا جاتا ہے۔ اس وجہ سے آپ کی توت لداوی بھی اکثر اوقات کمزور رہ جاتی ہے اور دو دو تین تین ماہ تک چھوڑ کر پھر سگرٹ شروع کر دیتے ہیں۔ حالاں کہ یہ جو آپ سگرٹ نوشوں کو سالوں سے رست دیکھتے ہیں، اس سے سگرٹ اور تمباکو نوشی کی بے ضروری ثابت نہیں ہوتی۔ بلکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے جسم ہی کو ایسا بنا دیا ہے کہ وہ میوں برس تک بے عنوانیوں کو بلا کسی خاص علامت و تہذیب کے برداشت کرتا رہتا ہے۔ آپ نے کبھی اس پر بھی غور کیا کہ یکا یک حرکت قلب بند ہو جائے یا یہ مرض جدید تہذیب ہی کے تحفوں میں سے ایک تحفہ ہے، کیوں؟ پہلے یہ مرض کیوں نہ تھا، اس کے متعلق میری رائے یہ ہے کہ جیسے جیسے سگرٹ نوشی کا دور پور ہا ہو، یہ مرض بھی دنیا میں عام ہوتا ہے۔ اس مرض قلب کا تعلق بڑی حد تک خون اور اس کے بہاؤ سے ہے اور جب خون کا کیا سی توازن سگرٹ نوشی کی وجہ سے خراب رہے گا تو ہمارے جسم میں اس کی گردش بھی صحیح نہیں رہے گی۔

آخر میں عرض ہو کہ جس شخص کو سائٹوفیشن ماحول وغیرہ اس قدر پیارا ہو کہ وہ ان کے تقاضوں کے سامنے بڑے بڑے اصول کی کوئی حیثیت نہیں سمجھتا، اصل میں پھر تو اس کا اصول ہی فیشن، ماحول اور سوسائٹی ہو جس کو چاہیے کہ ان ہی کی رہنمائی میں زندگی بسر کرے اور نقصان و ضرر کی اصطلاح میں سوچنا چھوڑ دے۔ لیکن اگر وہ ایک با اصول شخص ہو تو میرے نزدیک کسی شے کے متعلق محض اس قدر متحقق ہونا کہ وہ ان کی صحت کے لیے سخت مضر ہے، اس

گیا ہو۔ اور کچھ غیر معمولی غذائی تبدیلیوں کا مقتضی ہو۔ اگر آپ نے ہمارے بتائے ہوئے حسب ذیل پروگرام پر عمل کر لیا، تو کسی کو اس کا یقین آئے یا نہ آئے، مجھے اپنی جگہ اس کا پورا یقین ہو کہ آپ کے مسوڑھوں سے پیپ کا نکلنا بالکل بند ہو جائے گا۔ اور کسی ایک دانت کے نکلوانے کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اپنا علاج چار روزہ کے فلتے سے شروع کیجیے اس طرح کہ اس دوران میں سوائے چھ سسٹمز کے رس اور لیموں کے پانی (ایک گلاس پانی میں نصف لیمون رس) کے اور کچھ نہ کھایا پیاجائے۔ البتہ لیموں کا پانی حسب ضرورت پیا جاسکتا ہو۔ اس پر کوئی پابندی نہیں ہو۔ ان چار دنوں میں رات کے وقت روزانہ نیم گرم پانی کا استعمال کیا جائے تاکہ سابقہ غذا کا فضلہ جواتوں میں جمع ہو وہ آسانی خارج کیا جاسکے۔ اس کے بعد پندرہ روز تک حسب ذیل غذائی پروگرام رکھا جائے۔

**صبح :-** دو باتین میٹھے، سنگھڑے یا ایک چکورو لیکن اگر یہ بھی نہ میسر آئیں تو پھر تانہ لیموں کے رس میں پانی اور حسب ذائقہ نمک ملا کر پی لیا جائے۔

**دوسرا :-** موسمی ترکاریوں کا کچا سلاڈ۔ مثلاً کاہوکے پتے، ٹماٹر، اور لیموں کا رس۔ یا اگر کاہوکے پتے نہ ملیں تو کرم کھٹے کے پتے کے سے جاتیں، کشمش، خشک انجیر، جو دس پندرہ گھنٹے تک پانی میں بیٹھے رہے ہیں، لکڑی کوئی نہ چاہے تو کھجوریں کھالی جائیں۔

**شام :-** موسمی ترکاریوں کا کچا سلاڈ، لیکن اگر اس وقت کچے سلاڈ کوئی نہ چاہے تو حسب ذیل کسی دو ترکاریوں کو ٹیم (بجای) پر پکا لیا جائے۔ اس صورت میں اس کا پانی کافی ہوگا۔ آپ کو مزید پانی ڈالنے کی ضرورت نہ ہوگی۔ ترکاریوں میں پالک کا ساگ، کرم کھ، گاجر، بھج، چغندر، مولیٰ وغیرہ استعمال کی جائیں۔ اس کے بعد دو چا بادام، اور ایک میٹھا پھل، مثلاً سیب، ناشپاتی وغیرہ کھالیا جائے۔

پندرہ دن تک یہ پروگرامی غذا استعمال ہوگی۔ صبح کا ناشتہ اگر ہلکا ہو تو باؤسیر سے لے کر آدھ سیب تک پھیکا دودھ پی لیا جائے بشرطہ کہ اس کے ہضم میں کوئی دقت نہ ہو۔ اس صورت میں سنگھڑے (دودھ کے چالیس منٹ کے

کے چھوڑ دینے کے لیے بالکل کافی ہو، بشرطہ کہ اس شخص میں توتہ امادی بھی ہو۔ اس لیے میرا مشورہ تو یہی ہو کہ اگر آپ یکبارگی سحر نہیں چھوڑ سکتے تو رفتہ رفتہ کم کرتے رہتے چھوڑ دیجیے۔ ابھی حال ہی میں میرے ایک قریبی عزیز نے سہ ماہی کی دیو میہ بچاس سگریٹ، عادت کو چھوڑا ہو۔ اس سلسلے میں وہ اپنے ذاتی تجربات، ہمدردی و صحت میں شائع کریں گے۔ ان سے بھی استفادہ کیجیے گا۔

## مجھے سخت قسم کا پائیریا ہو۔

**سوال :-** میں ایک عرصے سے ہمدرد طریقہ علاج کا قائل ہوں، اور اپنے تمام خاندان کا علاج ہمدرد ہی سے کرنا ہوں، مگر کیا کروں کہ پائیریا کے معاملے میں ہمدرد منجن سے کچھ زیادہ فائدہ نہ اٹھا سکا، اکسیر پائیریا، نے شروع میں تو بے شک کچھ کام کیا، لیکن تھوڑا سا فائدہ پہنچانے کے بعد اب وہ بھی جواب دیتا معلوم ہوتا ہو۔ ڈاکٹر سی علاج سے میں طبعاً نفرت کرتا ہوں کسی ماہر روزانہ کو دکھاؤں گا تو وہ مجھے یہی مشورہ دے گا کہ دانت نکھو او۔ کیا واقعی آپ بھی نیسے مایوس کریں گے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا علاج بغیر دانت نکھواتے ہو جائے۔ آپ اپنے وسیع علم و تجربے سے مجھے مشورہ دیجیے کہ کیا کروں۔ اپنے مفصل حالات بھی لکھ رہا ہوں تاکہ تجویز کرنے وقت میری جسمانی و دماغی حالت پوری پوری آپ کے سامنے رہے۔

**جواب :-** آپ کے تفصیلی حالات کا میں نے نہایت توجہ کے ساتھ مطالعہ کیا۔ میرے نزدیک آپ کے مسوڑھوں کی ابھی تک ایسی حالت نہیں ہوئی کہ انھیں لا علاج کہا جاسکے اور متاثر و انتوں کو نکھو دینے کا مشورہ لے دیا جائے۔ دانتوں کی خرابی اور پائیریا کے سلسلہ میں ہمدرد صحت کے، سوال و جواب، میں اس سے پیشتر کئی بار لکھا جا چکا ہو کہ نقطہ دانتوں کی عدم صفائی پر سارا الزام رکھ دینا صحیح نہیں ہو۔ دانتوں کے جملہ امراض خاص طور پر مرض پائیریا کی پیدائش میں ہماری غذائی غلطیوں کو بہت بڑا دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب مرض اچھی طرح قابو پالیتا ہو تو متاعی دوائیں اور مجرب ترین منجن تک بے اثر لگ جاتے ہیں۔ آپ کا معاملہ بھی اب مقامی علاج سے آگے بڑھ



بعد کھاتے جاتیں یا بیس منٹ پہلے۔ ان پندرہ دنوں کے عرصے میں روٹی، آٹا یا کسی قسم کی دوسری نشاستہ دار چیز نہ کھالیں گئیں تو اس غذا کا سارا اثر زائل ہو جائے گا۔ مقدار غذا کے متعلق میں یہ عرض کروں گا کہ آپ کی اشتہا ہی اس بارے میں صحیح رہنمائی کرے گی۔ اگر بھلیں گی یہ غذا ناکافی رہے تو آپ نے تھکائی ہوئی حالت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے آپ کو کھوس غذا پر ڈال دیجیے۔ روٹی ہمیشہ کھائیے اور جب بھی کھائیں اس کا التزام کیجیے کہ وہ بے پختے آٹے کی ہو، والوں کو چھلکے سمیت چکھائیے اور موسمی ترکاریوں میں سبزیوں پر زیادہ زور دیجیے کھنوں میں ننگہ۔ آپ کے لیے سب سے بہتر ہے۔ چکو ترہ بھی اچھا ہے گا۔ بیوں کا تھما دوسرے بہت سے پھلوں سے زیادہ غیر ثابت ہوگا۔ یہ بتانا تو آپ کے لیے غیر ضروری ہی ہو گا۔ کہنا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیے۔

اس غذا سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کے خون کی بہت بہت کم ہو جائے گی۔ اور جب یہ کم ہو جائے گی تو سوسرے میں جو زخم اور پیپ پیدا ہو گئی ہو وہ خشک ہونا شروع ہو جائے گی۔ یہ تو ہوا آپ کا اندرونی علاج۔ اب میں مقدار علاج کو بتاتا ہوں۔ مقررہ وقت دن کے لیے آپ سب قسم کے میٹھی چھوڑ دیجیے۔ اور حسب ذیل چیزیں اپنا مسودہ بنائیں اور دانتوں پر ملیں۔

شکریت کا چھلکا یا اس سے عری ہوئی ایک دو پھانکیں روزانہ جب بھی موقع ملے سوسرے میں اور دانتوں پر خوب ملیں۔ اس کے علاوہ آپ صبح اور شام مسواک جس کے تیل اتنے سخت نہ ہوں کہ سوسرے میں چھل جائیں، لیہوں کا سنگترے کا رس خوب چھٹی طرح ڈال کر اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کو نیلیے تیرے سے ہر نیموں کے رس میں صاف روٹی اچھی طرح ڈبو کر اس کو بھی روزانہ مسوڑھوں پر ملا جائے۔ لعاب دہا بہت جلد لیہوں کے رس میں مل کر اس کی تیزابیت کی تیزی کو کم کر دے گا۔ اور مسوڑھوں میں لگے گا بھی نہیں۔ لیہوں یا سنگترے کے رس سے بہتر مانع عفونت دانتی پیٹنگ (مسوڑھوں کے لیے کوئی دوسری شے نہیں ہے۔ ہر چند ہلدی و زعفران میں بھی

اسی قسم کی مانع عفونت چیزیں ہیں۔ مگر آپ ایک ماہ تک اس کا استعمال بھی نہ کیجیے۔ اس کے بعد صبح و شام اس کا استعمال بھی بہت اچھے نتائج کا حامل ہوگا۔

اگر آپ کو سوسرے کے تیل سے وحشت نہ ہو تو اس میں نہایت باریک پس ہوا نمک اچھی طرح حل کر کے، (دو تولے تیل میں ۶ ماشہ نمک کافی ہوگا) رات کو سوتے وقت اس کی بھی دو تین انگلیاں مل لینا نہایت مفید ہوگا۔ اس کی مداومت یقین ہو کہ دانتوں کی جلد خرابیوں سے آپ کو محفوظ کر دے گی۔ سوسرے کے تیل کے بعد پانی نہیں لگنا چاہیے، بلکہ ویسے ہی سو جانا چاہیے۔ اگر اتنے پانی نہ پئے تو اس کی بونہ میں باقی نہ رہے گی۔

اس کے علاوہ آپ دن میں چار یا پانچ مرہ سوتے سہ پانی سے کھلیں کریں۔ اس طرح کہ دو تین آدنس پانی میں دو تین چمک لکھائے کے سوڈے کی ڈال کر حل کر لی جائیں۔ شہر میں ایک ہفتہ تک اس نسخے کو جاری رکھا جائے۔ بعد میں اس کی ضرورت نہیں ہوگی۔

میں سمجھتا ہوں میں نے آپ کے لیے مکمل قدرتی علاج تجویز کر دیا ہے۔ اس پر عمل کرنا نہ کرنا آپ کا کام ہے۔ یہ علاج رہے کہ اس علاج کو استقلال سے کرنے کی ضرورت ہو۔ سوائے بعدانی غذائی پرہیز کے اس میں اور کوئی ایسی چیز نہیں جو جس سے ایک شخص گھبراتا ہو، اگر آپ استقلال سے علاج کریں گے تو آپ کے سلسلہ میں مکمل صحت کی پیشین گوئی کیے دیتا ہوں۔ اگر آپ اس قدر رتی علاج کے ساتھ دواؤں کا استعمال بھی چاہتے ہیں تو آپ کو ایسی دوا میں سنی چاہئیں جو جیتے آمیز بھی ہوں اور جسم کو صحیح طور پر کیلیمیم بہم پہنچائیں۔ جہاں تک ہمداد دوا کا تعلق ہو شہریت اکیر خاص کا مشورہ آپ کو دیا جاسکتا ہے۔

**میں قنوطی ہوں، بتائیے کیا کروں؟**

سوال :- میں عرصہ ایک سال سے آپ کے کراں قدر رسالہ کا مطالعہ کر رہا ہوں۔ اور موصول ہونے پر اذیت فرحت میں پڑھ ڈالتا ہوں بعض مضامین کو دوبارہ اور سہ بارہ پڑھنے کے مواقع بھی آتے ہیں۔ سوال وجواب کا سلسلہ تو خاص طور پر بے حد مفید ہوا اور جس کاوش اور خلوص کے

ساتھ آپ جواب تحریر فرماتے ہیں اور آپ نہ محنت عامہ کو ملد کرنے کی کوشش کا مسلم اور جن ثبوت ہی میں بھی ذیل میں ایک سوال غریبہ کر رہا ہوں اس امید پر کہ شرفِ نطرت سے نوازا جائے گا اور نتیجہ رسالہ بعدِ وصحت اس نوازش کو مستند کرنے کا موقع فراہم فرمایا جائے گا۔

میری عمر اس وقت پچاس سال کی دو گز میری  
صحت عمر کے لحاظ سے بہت ٹھیک ہو چکی تھی  
اور روح بھی تن دست نہیں تھی۔ ہوا میں  
جو ایک صحت مند جسم کی نشانی ہو میرے اپنے اندر نہیں پاتا۔  
طرز تفکر میں بھی منطقت کا یہلو نمایاں ہو رہے تھے۔  
بارہ صدھی میں جس کو عروج و زوال کا دور تھا،

میں نے مدتوں میں امر کی کوشش کی ہو کہ میری  
صحت ٹھیک ہو جائے، ایسے آب کا کچھ بہاؤ ہو جھپکا  
تحت نے اہلوں پر عمل پیرا ہونے کی باتش کی تو بہت  
خاص طور پر سرکاری کی در آئی خوراک ہی متاثر ہوئی۔ مگر  
اس تمام رونا دھار کا نتیجہ جی کے گلے میں کھسکا مدھمے والی  
مشہور کتابت والا ہی نکلا میری موت ارادی آئی کمزور  
موجلی جو کہ اس کڑی کا سرفہ زنی کہ وہ قوت ارادی کے  
باوجود موت جاتا ہوا تھا جیسے ہی قوت حیات مدھمیت  
احتمال ایسے انداز پر آدھیں کرتی اس سے میں یہ متنب  
کانتا ہوں کہ جب تک قوت ارادی مضبوط ہو جائے  
کسی چیز کی تکمیل نامکن ہو اس بار میں بحجاب کی جانب  
رجوع کیا ہے کہ

گلِ حینک اہر وں طرف بالکل شرمی  
اے خانہ بر انداز جس کچھ تو دوسرے بھی  
علم انبیات پر اگر کوئی کتاب مفید ہو تو وہ بھی شرمی  
دیں محمد ائی، اے۔ حریر نمبر ۶

جواب :- آپ کے تمام حالات کا میں نے بطور مطالعہ کیا۔  
 میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ بعض ایسے حالات و واقعات  
 کی بنا پر جن کا ذکر ہے، تو آپ نے اور انہیں نہیں کیا، آپ نے  
 ان کی اثر انداز یوں کو محسوس نہ کرنے کی وجہ سے محسوس نہ کیا۔  
 آپ کی نفسیاتی حالت کچھ اس انداز پر متاثر ہوئی ہو کہ وہ  
 اب ہر مسئلے کا تاہیک پہلو ہی دیکھنے کی طرف زیادہ مائل  
 ہو اور جنوں کہ زندگی میں انسان کو اس قسم کے واقعات  
 سے بڑھ کر ہر وقت پیش آتے رہتے ہیں، جن سے تکلیف بھی

[illegible]

فروق الامراض

جلی قلع دہلی — بہت سے امراض ایسے ہیں جن کی علامات ایک دوسرے سے بالکل ملتی جلتی ہیں اور معالج کے بلے تشخیص کرنا مشکل ہو جاتا ہو۔ اس کتاب میں بڑے اہتمام کے ساتھ ایسے تمام امراض کا ذکر جو جن کی علامات ایک جی جاتی ہیں اور تشخیص کے لیے جن میں فرق کرنا ضروری ہے جدو جہدوں میں علامات فارقتہ تری خوش اسلوبی سے اور سبب پیرائے میں درج ہیں اور سبب میں ایسی غریبت کی ایک نئی کوشش ہو ہر معالج کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے نجات ۸۸ صفحہ قیمت دو روپے علاوہ محصول۔

کتب خواجه حکیم نیرالدین قزوینی  
گیدوارا روڈ نئی دہلی

ضروری اطلاع

میں اس سب کا مزید خیال رکھی ..... یہاں کا چند ختم ہو گیا ہے اور راجہ نور شاہ آئندہ سال کے لیے چندہ بڑھانے میں ارادہ رکھ کر مہمنوں فرمائیں۔

خیر اندیش - منیجر ہمدرد صحت ، دہلی ۔





# حبِ مہبی خاص

اس کی تیاری میں اس کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ایسے اجزاء ترکیب کیے جائیں ضرر ہوں اور سائنٹی فک طریق پر کھوئی ہوئی قوتوں کو واپس لائیں۔ مثلاً اس میں مقوی حصہ اور مقوی و مفرح قلب اجزاء ہیں۔ دماغ کو قوت دینے والے اجزاء ہیں اور یہ آپ جانتے ہیں کہ مردانہ حسن و صحت کا دار و مدار انشیمین کی رطوبت پر ہے۔ یعنی انسان کے انشیمین جو غذا رطوبت "رس کر خون میں شامل ہوتی رہتی رہی ہمارے جسم کو قوی کرتی ہے۔ تن درست بناتی اور صحت بڑھاتی ہے۔

## ہمدرد کا ایک کارنامہ

"حبِ مہبی خاص" میں ہمدردانہ بڑے سائنٹی فک طور پر اس رطوبت کا فائدہ حاصل کیے ہیں اور مفرح اور مقوی دواؤں کے ساتھ ملکر اس نے "حبِ مہبی خاص" کو ایک

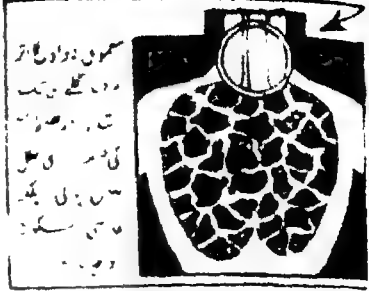
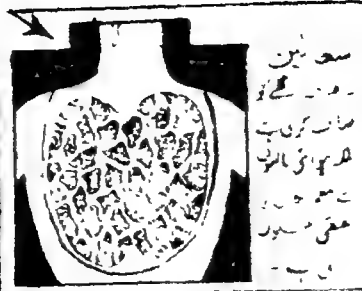
## بہ نظیر مقوی دوا

بنادیا ہے۔ معدہ میں پہنچنے کے بعد جب ہل کر خون میں "حبِ مہبی خاص" شامل ہوتی آدمی خود میں ایک توانائی، ہمت اور شجاعت اور قوت محسوس کرتا ہے۔ جب مہبی خاص کمزوروں کو توانا بناتی ہے اور کمزور نہیں ہیں ان کی قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔

## اسے صرف مرد ہی استعمال کر سکتے ہیں

سنبھری گولیاں خوب سورت پکینگ ہیں ملتی ہیں۔ ایک شیشی میں ۲۰ گولیاں ہیں جو میں دن کے لیے "کافی" ہوتی ہیں۔  
قیمت فی شیشی دس روپے۔

ہمدرد دوا خانہ، دہلی



## حلق اور سینے کی بیماریوں کا تیر بہدف علاج دُمَدُمَتِک جِ تَادَهَا سُعالین چمڑا ایک سائنٹی فک دوا ہے

خوب روایت سے اور کچھ پرانی میں شہرتی اور مسموم صافس کا تو تازی بہا ہے۔ دوسرا ہونیا اور  
بہت جگہ میں جی کسیرنا بت ہوئی ہو کھاسی ہو دھمی ہو خشک اور دور کرتی ہو۔ بلغم اور دوسرے  
ہر ہے۔ آؤں سے چھپچھڑوں دریتے نو پاک کرتی ہو کچھ کی خراش دور کرتی ہو مسمی ہوئی آواز کو کشادہ کرتی ہو  
ان لوگوں کے بے کسیر و تیز اور زکام میں مبتلا رہتے ہیں سو میں بہت درد، بوڑھے بچے سب کے لیے یکساں  
مفید ہے۔ مفصل پر پرتیبہ بہا ہے۔ قیمت فی سٹیشن صرف مارہ آئے۔

### Hamdard



## ہمدرد منجن مسکراہٹ میں کیشش



اور دانتوں میں پتے ہو تو نیکی چمک بید کر دیتا ہے  
ہمدرد منجن ہندستان کا تیار کردہ ہمدرد منجن جو اس کے  
استمال کے بعد ولایتی توتہ پیٹ اور منجن سے کار معلوم ہونے  
لگتے ہیں اور دانتوں کی جلد شکایت کے لیے مفید ہے۔ دانتوں  
کو پکے مونہوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلپن آزادیتا ہے، صبح کی بدبودار کرتا ہے، مسوڑھوں کو مضبوط کرتا  
ہے، ہلے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے۔ خون اور پیپ کو روکتا ہے، ڈاڑھ اور دانت کے مریض  
کے لیے اکیر ہے۔ خوش مزہ ہے۔ خوش رنگ ہے اور بے حار و شہوار ہے۔ قیمت فی ٹیش آٹھ آئے

ہمدرد و احسانہ، لال کنوالج، دہلی

اس کی خاموشی نے مرض کو بڑھا دیا۔



125 116 8  
3 11 9



خواتین کی رحم کی تمام بیماریاں مستورین  
قطع قلع کر دیتی ہے۔ اس مایہ ناز دوا  
کی پشت پر آپ کے ہمدرد و احسانہ  
کی چالیس سالہ شہرت ہے۔

ایام کی بے فتاعدگی۔ رحم میں درد۔ خون کی  
زیادتی و کمی خستہ ناک الرحم (ہیٹیریا) باؤ گولہ  
اور رطوبت کے غیر معمولی اخراج کے لیے

تمام **مستورین** دوائیں کے سامنے بیچ میں

اس سے کوئی مطلب نہیں کہ مستورین آپ اپنے گھر میں استعمال کے لیے منگاتے  
ہیں یا آپ طبیب ہیں اور مریض خواتین کے لیے آپ کو ضرورت ہے۔ ہر حالت میں آپ  
مستورین کو تیرہدہت قابل اعتماد پائیں گے۔ پرچہ ترکیب استعمال شیشی کے ساتھ ہے۔  
قیمت فی شیشی دو روپے

ہم ہندوستان لیڈو سٹیریز دہلی





# Hamdard

all its outward pomp, grandeur and bolstering up by government for the last 150 years the modern Western Medicine has hitherto not even reached 10% of utilization. This ludicrously small percentage is in itself a failure. Why, in spite of all patronage, has it just touched of India's medical need, is a moot question. We can find its chief faults are, firstly that it is very expensive country, secondly the Govt's budget did not permit it to be made available to all, because this system has persisted in treating the patient as it would an Englishman in London, or a Yankee in New York. The Allopaths have blindly accepted the theories and have not deviated from their path. They have recently paid no heed to the peculiar temperament of a warm climate with the expected result, that they have not, instead of curing a patient they have his disease. This is chiefly why 90% Indians look to the Indian Systems which consist of the Hindustani and the later is the oldest system of treatment, which even before the Moslem conquest. The outstanding of Ayurveda is its vast pharmacopoeia which is in accordance with the temperamental requirements of the Indian people. The system, namely Hindustani was imported by the Arabs but realising the merits of Ayurveda, they incorporated the special medicines in their Pharmacopoeia so that they may profit by the wisdom of the ancient Hindu sages. Reshaping and remoulding their system, the Hakeems

worked shoulder to shoulder with the Hindu Physicians so that both the systems prospered and were equally benefited.

It speaks volumes for these two systems that after weathering all storms, they still stand out prominently above all the Western methods. We will not expand on the selfless labours of the late Munir-ul-Mulk, Hakeem Aslam Khan, who valiantly stood up to keep the ancient torch lighted, suffice it to say, that Indian systems are all out today to serve the Country. The first person to give practical shape to the revolutionary internal improvement was a T was the late-lamented Hakim Hafeez Abdul Majied, the respected Martyr at the shrine of Hindustani Tibb, who dedicated his life to it and died in harness serving the great cause to his last gasp. He was the founder of Hamdard Dawakhana of Delhi. It was he who in 1906 resolved upon presenting Hindustani Tibb in its real, unsophisticated garb. We will not expand on the great innovations which Hamdard has effected in compounding medicines, manufacturing Indian patents or in establishing their reputation before the world. For, Hamdard is universally accepted as the last word in Hindustani medicine and even the confirmed Cynic, for doubt would assuredly react on his wisdom, observe on witnessing Hamdard labels, as all India that comes from its Laboratories is nothing but product of absolute purity and sterling worth.

Hamdard today, is indisputably the biggest and organised Dawakhana of India.

**AMIR HAMDARD DAWAKHANA LABORATORIES, DELHI (INDIA)**

